

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

**ILMAVOIMIEN LIKUNTASUUNNITTELU
- NOUSUKIITOA VAI LOPPULIUKUA?**

Tutkielma

Kapteeni
Mikko Viirret

Esiupseerikurssi 63
Ilmasotalinja

Huhtikuu 2011

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi Esiupseerikurssi 63	Linja Ilmasotalinja
Tekijä Kapteeni Mikko Viirret	
Tutkielman nimi ILMAVOIMIEN LIIKUNTASUUNNITTELU	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Kurssikirjasto (MPKK:n kirjasto)
Aika Huhtikuu 2010	Tekstisivuja 93 Liitesivuja 17
TIIVISTELMÄ <p>Suomen kansalaisten fyysisestä kunnosta tehty raportit, tutkimukset ja väitöskirjat viittaavat siihen, että lasten, nuorten ja aikuisten fyysinen kunto näyttää heikkenevän, sekä elintasosairaudet ylipaino-ongelmien myötä ovat lisääntyneet. Useat tutkimukset ovat osoittaneet kestävyystesteillä arvioitavan hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn merkityksen terveydelle ja työkyvyille. Koska työn tekeminen vaatii entistä vähemmän fyysistä aktiivisuutta, keho kaipaa vastapainoksi liikuntaa. Liikunnan avulla voidaan edistää fyysistä toimintakykyä sekä työssäjaksamista ja näin lisätä työurien kestoa.</p> <p>Tutkimuksessa selvitettiin miten Ilmavoimien liikuntasuunnittelu ilmenee sekä miten liikuntapaikat tukevat sotilaan toimintakykyä. Lisäksi selvitettiin miten työajan ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa tuetaan sekä miten liikuntasuunnittelulla ja hyvillä lähiliikuntapaikoilla voidaan vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn.</p> <p>Tutkielma on luonteeltaan hermeneuttinen, deduktiiviseen asiakirjatutkimukseen perustuva laadullinen tutkimus, jossa hyödynnettiin myös määrällistä menetelmää.</p> <p>Erinomainenkaan työpaikkaliikunta suunnitelmatasolla tai tarjonnallaan ei voi tavoittaa suuria osallistujamääriä, erityisesti suurinta kohderyhmää - liikunnallisesti passiivisia. Ilmavoimissa ilmenee liikuntasuunnittelua toiminnan kaikilla tasoilla, mutta sen informatiivisessa osuudessa ja viestinnässä on kehitettävää. Lisäksi voidaan todeta, ettei Ilmavoimissa juuri-kaan ole liikuntapaikkasuunnitteluun tähtävää toimintaa.</p> <p>Työnantajan näkökulmasta liikuntapalveluiden keskeisenä kohderyhmänä tulee olla vähän liikkuvat ja fyysiseltä kunnoltaan heikoimpiin luokkiin kuuluvat sekä testijärjestelmästä vapautetut työntekijät. Liikuntapalveluiden kehittämisessä ja markkinoinnissa on perehdyttävä heidän toiveisiinsa liikunnasta. Lisäksi tehokkaaseen yhteissuunnitteluun pyrittäessä tulee kartoittaa tarkemmin alueellisten liikuntapaikkojen markkinointi ja hyödyntäminen. Huomion arvoista on, että lähiliikuntapaikkojen puuttuminen vähentää liikuntapalvelujen käyttömahdollisuutta viikkoliikunnan muodossa. Kehittämiskohteita löytyi yhteissuunnittelusta, johdon sitouttamisesta, viestinnästä ja markkinoinnista, liikuntapalvelujen tarjonnan monipuolisuudesta ja liikuntaan kohdennettavista resursseista. Vaikka viikkoliikunta on saavuttanut oman jalansijansa Ilmavoimissakin, tulisi sen saavuttaa myös yksilöiden arkipäivä.</p>	
AVAINSANAT Liikunta, viikkoliikunta, työpaikkaliikunta, toimintakyky, liikuntasuunnittelu.	

ILMAVOIMIEN LIKUNTASUUNNITTELU

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO.....	1
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT	5
2.1	TUTKIELMAN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	5
2.2	TUTKIMUKSEN KOHDE	6
2.3	TUTKIMUSPROJEKTIN ETENEMINEN	6
2.4	TUTKIELMAN NÄKÖKULMA JA RAJAUS	8
2.5	TUTKIELMAN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSASETELMA	8
3	TEOREETTINEN NÄKÖKULMA	10
3.1	LIIKUNTA JA TOIMINTAKYKY	10
3.1.1	TYÖPAIKKALIIKUNTA	16
3.1.2	TYÖPAIKKAURHEILUSTA PUULAAKIURHEILUUN	17
3.1.3	LIIKUNTA AMMATTIRYHMILLE	19
3.2	TYÖPAIKKALIIKUNNASTA KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTAAN	25
3.2.1	TAUKOLIIKUNTA	30
3.3	LIKUTTAVA LAKIHIERARKIA	32
3.4	SUUNNITTELUSTA	38
3.4.1	LIKUNTAPAikka	41
3.4.2	LIKUNTASUUNNITTELUSTA LIKUNTAPAikkARAKENTAMISEEN	42
3.4.3	LIKUNTAHALLINTO TIETEENALAKSI	45
4	ILMAVOIMIEN LIKUNTASUUNNITTELUN ILMENEMINEN	47
4.1	LIKUNTASUUNNITTELUN NORMIOHJAUS JA ASIAKIRJAT ILMAVOIMISSA	48
4.1.1	TAVOITTEET	49
4.1.2	VIKKOLIIKUNTA JA OHJEISTUS	50
4.1.3	TIEDOTTAMINEN, MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	52
4.1.4	YHTEISTOIMINTA	55
4.2	JOUKKO-OSASTOJEN LIKUNTAPAikat	56
4.3	TUKI SOTILAAN TOIMINTAKYVYLLE	58
4.3.1	KESTÄVYYS	59
4.3.2	VOIMA	61
4.3.3	NOPEUS	62
4.3.4	TAITO, KIMMOISUUS, LIHASTEN HALLINTA JA PALAUTTAVAT HARJOITTEET	63
4.4	OMAEHTOISEN VAPAA-AJAN LIKUNNAN TUKEMINEN	66
4.5	SUUNNITTELUN JA OLOSUHTEDEN VAIKUTUSMAHDOLLISUUDET SUORITUSKYKYYN	69
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	73
5.1	SUUNNITTELUPROSESSI JA SEN TUOTE	75
5.2	RESURSSIT	80
5.3	VIKKOLIIKUNTA TYÖPAIKKALIIKUNTANA	85
5.4	LIKUNTAMAHDOLLISUUDET	88
5.5	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	91
5.6	JATKOTUTKIMUSTARPEET	92

LÄHTEET

LIITTEET Liite 1 Luokittelu

Liite 2 Ilmavoimien liikunta-alan osaamiskartta

Liite 3 Esimerkki joukko-osastojen liikuntasuunnitelma-malliksi

Liite 4 Kenttäkelpoisuustestien tulokset 2009

ILMAVOIMIEN LIIKUNTASUUNNITTELU

1 JOHDANTO

” Kilpaurheilijat olivat hyviä sotilaita, joskin poikkeuksiakin löytyi aina suuresta joukosta. Kilpaurheilija oli rohkea, hermonsa hallitseva ja harkintakykyinen vielä suuremmassa määrin kuin massaurheilija; hän oli aseveljiensä luottomies, ladunavaaja ja kärkihahmo, jonka mukaan heikompiakin uskalsi lähteä”

(Järvinen 1995, 445)

Nykypäivän yhteiskunnassa Järvisen kuvaamia ladunavaajia ei tahdo löytyä. Kulttuuri- ja urheiluministeri Stefan Wallin totesikin vuonna 2008 liikkumattomuuden ja huonokuntoisuuden maksavan noin 300 miljoonaa euroa vuodessa lisääntyneiden sairauspoissaolojen ja työn tuottavuuden laskun vuoksi (Mäntylä 2008, 12). Lain ja asetuksen mukaan Puolustusvoimien tehtävissä ei tulisi olla fyysisesti huonokuntoisia henkilöitä. Puolustusvoimien liikunnallinen imago ja laadukas työhyvinvointitoiminta edistävät omalta osaltaan potentiaalisen henkilöstön rekrytointia ja sitoutumista puolustusvoimiin työntekijöinä. Ohjeistettu, työajalla mahdollistettu liikunta tarpeellisine liikuntapaikkoineen ja –muotoineen sekä jalautettu liikuntastrategia mahdollistavat fyysisen työkyvyn ylläpidon ja kehittämisen. Näihin strategian mukaisiin mahdollisuuksiin liitetyt terveet elämäntavat ja laadukas henkilökohtainen elämä ovat Suomen kansantaloudelle ja sekä koko yhteiskunnan hyvinvoinnille erittäin merkityksellisiä. (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016, 3)

Suomen kansalaisten fyysisestä kunnosta tehdyt raportit, tutkimukset ja väitöskirjat viittaavat siihen, että lasten, nuorten ja aikuisten fyysinen kunto näyttää heikkenevän, sekä elintasosairaudet ylipaino-ongelmien myötä ovat lisääntyneet. Useat tutkimukset ovat osoittaneet kestävyystesteillä arvioitavan hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn merkityksen terveydelle ja työkyvylle. Alentunut kestävyyskunto yhdessä vähäisen liikunta-aktiivisuuden ja ylipainon kanssa lisäävät merkittävästi muun

muassa sydän- ja verisuonisairauksien sekä aikuisiän II-tyyppin diabeteksen riskiä. Lisäksi liikunnalla on osoitettu olevan merkitystä työn tuottavuuden kannalta; liikunta lisää keskittymiskykyä ja vireystilaa, lisää muistikapasiteettia, alentaa stressitasoa sekä edistää yhteistyökykyä ja parempia suhteita kollegoiden välillä (Shephard 1996). Vuonna 2008 Ilmavoimien työilmapiirikyselyyn vastanneista 37 prosenttia ilmoitti liikkuvansa terveytensä kannalta riittävästi. Tarjoamalla mielekkäitä ja monipuolisia mahdollisuuksia eri liikuntamuotoihin, unohtamatta liikuntasosiologista puolta, voidaan vaikuttaa henkilöstön liikunta- ja terveyskäyttäytymiseen.

Sotilaiden liikuntakasvatuksella, sotilasurheilulla ja työpaikkaliikunnalla on Suomessa pitkät perinteet. Lisäksi työterveystoiminta ja työsuojelu ovat huomioineet työntekijöiden fyysisen suorituskyvyn suotuisat vaikutukset työssä jaksamiseen ja työntuottavuuteen (mm. Rantanen 1996 ja Kettunen 1994). Nykytietämyksen mukaan työpaikkaliikunnan onnistuneeseen toteuttamiseen vaaditaan eri toimijoiden saumatonta ja onnistunutta yhteistyötä (Aura ja Sahi toim. 2006).

Työpaikkaliikuntaa tuetaan eri muodoissa lähes jokaisella suomalaisella työpaikalla ja sen taloudellinen tuki on kasvanut. Lisäksi työnantajat ovat huomioineen hyvin liikunnan suotuisat vaikutukset työn tuottavuuteen sekä työssä viihtyvyyteen. Huomioitavaa on, että usein (85%) työpaikkaliikunnan resursseista päättää ylin johto, joka nähdään erittäin hyvänä henkilöstön sitouttamiskeinona liikuntaan. (Työpaikkaliikuntabarometri 2009 6–15 ja Kuuluvainen 2009.)

Ilmavoimien toimintasuunnitelman liitteessä ”Fyysinen toimintakyky” on joukko-osastoja/vast velvoitettu laatimaan vuodesta 2008 alkaen liikuntasuunnitelmiinsa erillinen liikuntapaikkasuunnitelma, jossa kuvataan liikuntapaikka, sen käyttöintensiteetti sekä kehittämistarpeet kustannuksineen. Ilmavoimien Esikunnan henkilöstöosasto on esittänyt vuosittain näiden kehittämistarpeiden perusteella lisärahoitusta liikuntapaikkojen ylläpitämiseen, korjausrakentamiseen ja kehittämiseen.

Oja (1994) mainitsee työpaikkojen järjestämällä liikuntaohjelmilla ja liikuntamahdollisuuksilla olevan myönteinen vaikutus sekä taloudellisesti että terveydellisesti. Selvimmin vaikutukset näkyvät työn tuottavuuden kasvussa sekä lyhyiden poissaolojen ja terveydenhoitokulujen vähenemisenä jopa 50 prosentilla. Liikuntamyönteisyyden yhdistäminen yrityksen tuotteiden markkinointiin edistää yrityksen julkista

kuvaa varsinkin elintarvikkeiden ja juomien markkinoinnissa. Kunto- ja terveysohjelmien on havaittu vaikuttavan kyvykkäiden ja pitkälle koulutettujen työntekijöiden rekrytointiin varsinkin työvoimapulan aikana. Lisäksi hyvien liikuntaohjelmien on osoitettu vähentävän työvoiman vaihtuvuutta, työtapaturmia sekä lisäävän työkykyä. (Oja 1994, 247-282.)

Iivonen (2001) havaitsi työpaikkaliikunnan palvelevan paremmin liikunnallisesti aktiivisia ja liikunnallista elämäntapaa noudattavia, kuin niitä, jotka osallistuvat työpaikkaliikuntaan ulkoisen motivaation vuoksi, esimerkiksi rahan. Lisäksi hän havaitsi liikunnan vaikuttaneen henkiseen hyvinvointiin, joka oli yhteydessä koettuun työkykyyn. Hän toteaaakin liikunnalla olevan merkitystä työkykyyn, riippumatta siitä oliko liikunta toteutettu työpaikkaliikuntana vai vapaa-ajalla.

Pihlaisen (2010, 37-39) tekemän tutkimuksen tulokset osoittavat, että metabolisen oireyhtymän sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä on enemmän niillä Puolustusvoimien työntekijöillä, joiden fyysinen kunto on alhainen ja liikunta-aktiivisuus vähäinen. Pihlainen toteaa terveysriskien kohonneet niillä henkilöillä, jotka eivät osallistuneet kuntotesteihin. Todettakoon, että viikkoliikunta oikeuden saaminen edellyttää kuntotesteihin osallistumista. Lisäksi epäusko työssä jaksamiseen, sairauspoissaolot sekä väsymys töihin lähdetessä oli yleisempää liikunnallisesti passiivisilla ja heikompikuntoisilla kuin liikunnallisesti aktiivisilla ja hyväkuntoisilla työntekijöillä.

Toronton terveys- ja työsuojeluviraston mukaan liiketoiminnan näkökulmasta työpaikkaliikuntaa tukee sen alhainen hinta ja helppo toteutettavuus. Lisäksi virasto mainitsee työpaikkaliikunnan hyötynäkökohdat niin työnantajan kuin työntekijän näkökulmasta: Liikuntaohjelman myötä yrityskuva ja työn tuottavuus paranevat, liikunta lisää työtyytyväisyyttä ja työntekijöiden moraalia. Lisäksi liikunta parantaa unen laatua, vähentää stressiä ja työntekijöiden vaihtuvuutta. Virasto toteaaakin ”*aktiivisen elämäntavan olevan yrityksen liikekumppani*”. (Business Case for Active Living at Work, 2009)

Havainnot ja johtopäätökset aikaisemmissa tutkimuksissa ovat saman suuntaisia kuin aihetta käsittelevässä kirjallisuudessa. Ensin on sitoutettava yrityksen johto liikuntaohjelmaan ja herätettävä henkilöstön mielenkiinto aktiivisempaan elämäntapaan. Potentiaalisena vaikuttimena pidetään resurssien suuntaamista liikunnallisesti passiivisiin ja huonompi kuntoisiin. Aktiiviset liikkuvat ja hyväkuntoiset

omaavat jo valmiiksi hyvät sekä aktiiviset liikuntatottumukset – he tarvitsevat vain mahdollisuuden liikkua. Passiiviset liikkujat sen sijaan tarvitset motivaattorin, positiivista kannustetta ja ohjattua liikuntaa. Onnistuneen liikuntaohjelman tunnusmerkeiksi Oja (1994) kuvaa johdon tuen ja sitoutumisen, liikunnan toteuttamismahdollisuuden osittain työaikana, työyhteisön sitoutumisen ohjelmaan, monipuolisen kaikki huomioivan ohjelman, motivaation herättämisen, ammattitaitoisen ohjauksen ja opastuksen sekä välittömän yksilöllisen ja yhteisöllisen palautteen kuntotesteistä. (Kuuluvainen 2009, 77–80; Kerr 1996a, 179; Oja 1994, 247-282.)

Käsitteinä työpaikkaliikunta ja liikuntapaikkasuunnittelu eivät ole täysin vakiintuneet ja niiden sisällön merkitys riippuu termien käyttäjästä ja tämä aiheuttaa usein kiivastakin keskustelua. Historiansa aikana työpaikkaliikuntaan ja liikuntapaikkasuunnitteluun on liittynyt niin huippu-urheilua, puulaakiurheilua, kuntoliikuntaa, kuntourheilua kuin taukoliikuntaakin. Kehitys on kulkenut varsin kilpaurheilun viitoittamalla tiellä ja leimaa vielä nykyäänkin työaikana lähiliikuntapaikoilla tapahtuvaa työpaikkaliikuntaa. Kuitenkin nykypäivän liikuntapaikkasuunnittelulla ja työpaikkaliikunnalla pyritään ylläpitämään ja kehittämään eri- tasoisten sekä monet tarpeet huomioonottavaa työpaikkaliikuntaa.

Tutkielman raportti rakentuu viidestä pääluvusta, joista sen ensimmäinen luku oli johdanto aiheeseen. Toisessa luvussa kuvataan tutkielman lähtökohdat, jotka sisältävät tutkielman tavoitteet ja tutkimusongelmat, tutkielman rajauksen, näkökulman tutkielmaan sekä tutkielman viitekehyksen ja tutkimusasetelman. Kolmannessa luvussa kuvataan tutkielman käsitteistö, jotta lukijoille syntyy ymmärrys, mitä tekijä on tarkoittanut käytettävillä termeillä. Neljännessä luvussa on kuvattu Ilmavoimien liikuntasuunnittelun nykytila sekä tutkimustulokset. Tutkielman viimeisessä, viidennessä luvussa pohditaan nykyisen Ilmavoimien liikuntasuunnittelun vastaavuutta luvussa kolme esitettyyn käsitteistöön sekä esitetään johtopäätökset. Pohdinnassa ja johtopäätöksissä otetaan kantaa tutkimustulosten luotettavuuteen sekä jatkotutkimustarpeisiin. Lisäksi siinä peilataan kirjallisuudesta esiin nousseita teemoja tutkimustuloksiin ilmavoimista sekä tuodaan esiin esityksiä työpaikkaliikunnan ja liikuntasuunnittelun kehittämiseksi Ilmavoimissa.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT

2.1 Tutkielman tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tutkielman tarkoituksena on kuvata työpaikkaliikuntaa ja liikuntasuunnittelua kirjallisuuden avulla sekä pohtia niiden tehokkaampaa hyödyntämistä Ilmavoimien liikuntasuunnitteluun ja työpaikkaliikuntaan. Aluksi on aiheellista liikuntatieteellisen ja sotilaspedagogisen lähestymistavan kautta kuvata työpaikkaliikuntaa ja liikuntasuunnittelua. Tässä tutkielmassa teoriataustan tietovarantoa hyödynnetään Ilmavoimien liikuntasuunnittelun kehittämiseksi. Saatavan tiedon pohjalta pohditaan käytettävissä olevien resurssien kehittämistä. Toiskallio (1998, 10) mainitseekin sotilaan toimintakyvyn kehittämisen vaativan useiden tieteen alojen yhteistyötä sekä paneutumista niiden keskinäisiin vuorovaikutussuhteisiin. Tässäkään raportissa ei voitu sivuuttaa sotilaan toimintakyvyn eettistä, sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä näkökulmaa.

Tämä tutkielma on luonteeltaan hermeneuttinen, deduktiiviseen asiakirjatutkimukseen perustuva laadullinen tutkimus. Deduktiivinen analyysi on päättelyn etenemistä yleisestä yksittäisiin tapahtumiin tai ilmiöihin. Teorialähtöistä analyysiä ohjaa valmis malli tai teoria, jolloin kirjoittajan tehtäväksi jää mallin tai teorian sijoittaminen uuteen toimintaympäristöön. Tässä tutkielmassa pyritään teoreettisesti kuvaamaan ja mallintamaan yleistä käsitystä liikuntasuunnittelun soveltamisesta työpaikkaliikuntaan Ilmavoimien toimintaympäristössä. (Eskola & Suoranta 1998, 83; Tuomi & Sarajärvi 2002, 95-99.)

Teoriataustassa kuvataan viitekehyksen termejä sekä vertaillaan eri käsityksiä ilmiöistä kirjallisuuskatsauksen avulla. Tavoitteena on luoda käsitys työpaikkaliikunnasta ja liikuntapaikkasuunnittelusta ilmiönä, eli kuvata niin historian ja teorian avulla Ilmavoimissa viikkoliikunnan toteutus erilaisissa suorituspaikoissa. Tätä käytetään teoreettisena perustana tutkimukselle. Teoriataustan luomiseen käytettiin niin kasvatustieteiden, yhteiskuntatieteiden sekä filosofian lähdemateriaalia niin kotimaisesta kuin ulkomaisesta kirjallisuudesta. Aineisto luokiteltiin alalukujen mukaisesti ja niistä pyrittiin muokkaamaan kattava otanta eri tieteenalojen näkemyksestä ilmiöön.

Tutkittaessa ilmiöitä, joissa ihmiset ovat pääosassa, nousee keskeiseksi se mitä tutkimuksella halutaan saavuttaa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yksittäisen tapauksen tarkalla tutkimisella saadaan tutkittavasta kohteesta esiin se, mikä on merkittävää ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. Pyrin löytämään tosiasioita tukemaan tutkimuksen viitekehyksen ympärille rakennettuja kysymyksiä, sekä mallintamaan niitä olemassa olevaan toimintaympäristöön. (Hirsjärvi ym 1997, 152 ja 2005, 168-171).

2.2 Tutkimuksen kohde

Tutkimuksen kohteena ovat Ilmavoimien joukko-osastojen liikuntasuunnitelmat ja liikuntapaikat. Ilmavoimat on yksi Puolustusvoimien kolmesta puolustushaarasta. Ilmavoimat vastaa maamme ilmatilan jatkuvasta valvonnasta ja vartioinnista sekä reaaliaikaisen ilmatilannekuvan muodostamisesta ja ylläpitämisestä. Sodan aikana Ilmavoimien päätehtävä on hävittäjätorjunta. Avaintehtäviin kuuluvat lisäksi ympärivuorokautinen valmius tunnistuslentotoimintaan sekä sodan ajan joukkojen koulutus. (Ilmavoimien Esikunta 2011).

Ilmavoimissa oli tutkimusajankohtana kymmenen joukko-osastoa, joista kolme lennostoa, kolme koulua sekä kolme laitosta. Ilmavoimien toimintaa johtaa Ilmavoimien komentaja apunaan Ilmavoimien Esikunta. Eri organisaatiomuutosten myötä 2010 alkaen Ilmavoimien kaksi laitosta yhdistettiin Ilmavoimien Materiaalilaitokseksi, lisäksi Viestikoelaitos siirtyi vuoden 2011 alussa Pääesikunnan alaisuuteen. Tässä tutkimuksessa käsitellään vuoden 2009 organisaatiota.

2.3 Tutkimusprojektin eteneminen

Työskennellessäni Ilmavoimien liikuntapäällikkönä minua ihmetytti liikuntaan käytettävien varojen vähyys ja se, mihin rahanjako perustui. Tutustuessani kunnallisiin liikunta- ja liikuntapaikkasuunnitelmiin, löytyi niistä selkeä logiikka kunnalliseen liikunnan resursointiin. Lakiperusteiden liikuntamahdollisuuksien järjestäminen ohjasi kuntia toimiin ja Opetusministeriön rahallinen tuki mahdollisti hankkeiden toteuttamisen.

Kypsyttelin aihetta ja aihepiiriä keväällä 2010 ja kävin kuuntelemassa aihepiiriin liittyviä luentoja ja tutustuin aihepiirin kirjallisuuteen. Ilmavoimissa aikaisemmin tehtyjen liikunta-alan tutkimuksien johtopäätökset osoittivat, ettei ollut selkeää käsitystä siitä miten Ilmavoimissa liikuntasuunnittelun ja työpaikkaliikunnan suunnittelu- ja toimeenpanoprosessi oikeasti toimii. Näiden ajatusten pohjalta minulle syntyi esiyymmärrys tutkimustyöstä, jonka toteuttamiseksi tein tutkimussuunnitelman syksyllä 2010.

Syksyn 2010 aikana tutustuin aikaisempiin tutkimuksiin ja pyrin löytämään lähestymistavan aiheeseen. Ohjaajien tapaamisten ja opetuskeskustelujen pohjalta tutustuin alan kirjallisuuteen ja kirjoitin viitekehysten termien mukaisen teoriataustan tutkielmalle. Havaitsin tietoisuuden lisäävän mielenkiintoa aihepiiriin ja jouduin useasti palaamaan aiheeseen uudelleen sekä tuottamaan lisää sisältöä aihepiiristä.

Tutkielman lähdemateriaalina hyödynnettiin vuonna 2009 ja 2010 Ilmavoimien Esikunnan huolto-osaston johtamien materiaalin valvontatarkastuksien muistioita, joissa on konkreettisesti tutustuttu liikuntasuunnitelmiin, liikuntapaikkasuunnitelmiin sekä tilojen että liikuntamateriaalin kuntoon sekä vuoden 2009 Ilmavoimien liikuntasuunnitelmia. Näitä tarkastuskertomuksia voitiin verrata suunnitelmiin, liikunta-aktiivisuuteen työpaikkailmapiirikyselyn tuloksissa, osallistumiseen fyysisiin testeihin sekä niistä saavutettuihin tuloksiin. Näin ilmiötä voidaan lähestyä sekä määrällisin että laadullisin keinon. Suunnitelmia ja tarkastuskertomuksia tarkasteltiin sisällön analyysillä luokittelemalla asiakokonaisuuksia, jolloin niiden merkityksen ymmärtäminen helpottui.

Pohdinnan ja johtopäätösten kirjoittamisessa pyrin nostamaan esille tutkimuksen toimintaympäristöön vaikuttavien työpaikkaliikunnan ja liikuntasuunnittelun erilaisten ilmiöiden muotoja historiasta ja etsimään syitä ja perusteluita Ilmavoimissa vallitsevaan liikuntasuunnitteluun. Työpaikkaliikunnan ja liikuntasuunnittelun muodoille ja sisällöille eri aikoina pyrin löytämään selityksiä ympäröivästä yhteiskunnasta ja liikuntakulttuurin kehityksestä.

2.4 Tutkielman näkökulma ja rajaus

Tutkimusaihetta tarkasteltiin tutkielmassa hallinnollisesta näkökulmasta ja mitä vaikuttimia liikuntasuunnittelulla on Ilmavoimissa toteutettavaan työpaikkaliikuntaan. Kirjoittaja on toiminut Ilmavoimien koulutusorganisaatiossa vuodesta 2008 alkaen Ilmavoimien liikuntapäällikkönä. Tutkielmassa keskityttiin liikuntasuunnittelun ilmenemiseen, sekä miten suunnittelu konkretisoituu joukko-osastojen liikuntasuunnitelmiin ja sitä kautta työpaikkaliikuntaan sekä vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksiin.

Tutkimus rajattiin koskemaan palkattua sotilashenkilöstöä. Lisäksi tutkimuksen ulkopuolelle rajattiin lentävän henkilöstön lennonvalmistelutilojen yhteydessä olevat niin sanotut lämmittelytilat), koska niiden hallinnointi ei ole kuulu kaikissa joukko-osastoissa liikuntakasvatusupseereiden vastuulle (ILMA-VE HOS MATVO tarkastuskertomukset 2009–10). Viestikoelaitoksen suunnitelmat rajattiin tutkielman ulkopuolelle, koska niitä ei ole saataville hallinnollisesta järjestelmästä.

2.5 Tutkielman viitekehys ja tutkimusasetelma

Tutkielman viitekehys on esitetty kuvassa yksi (1). Luvussa kolme esitetään eri tieteenalojen ja sotilaspedagogiikan kirjallisuuden avulla tutkielmassa esitettävä käsitteistö. Väliotsikot muodostuvat viitekehysten termeistä.



KUVA 1. Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuksen ongelmiksi ja tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

- Miten liikuntasuunnittelu ilmenee Ilmavoimissa?
- Miten Ilmavoimien liikuntapaikat tukevat sotilaan fyysistä toimintakykyä?
- Miten työajan ulkopuolella tapahtuvaa omaehtoista liikuntaa tuetaan?
- Miten suunnittelulla ja monipuolisilla (lähi-) liikuntapaikoilla voidaan vaikuttaa suoritustuskykyyn?

3 TEOREETTINEN NÄKÖKULMA

Käsitteistön kartoittaminen aloitetaan liikunnasta ja toimintakyvystä, koska ne luovat perustan liikunnan suunnittelulle. Tämän jälkeen käsitellään työpaikkaliikunnan valtakunnallista kehittymistä sekä la-kihierarkiaa, joihin toimintakyvyn ylläpitäminen ja liikunta liittyvät. Viimeisenä kokonaisuutena käsitellään liikuntasuunnittelun toimintakenttää. Teorian kuvaamisen avulla muodostetaan lukijalle käsitys käsitteistön liittymäpinnoista viitekehykseen sekä mahdollisuus syvempään ymmärrykseen kirjoittajan tutkimusten tulosten tulkinnasta.

3.1 Liikunta ja toimintakyky

”Kaikki elimistön osat, joita kuormitamme kohtuullisesti toiminnalla, johon ne ovat tottuneet, kehittyvät ja vanhenevat hitaasti, mutta käyttämättä jätettyinä, ne tulevat alttiiksi sairauksille, kasvavat ja kehittyvät puutteellisesti ja vanhenevat nopeasti”.

(Hippokrates, 300 eKr)

Käsitteenä termistä liikunta on mahdotonta antaa yksiselitteistä määritelmää. Sitä, mitä nyt ymmärretään liikunnalla, ei välttämättä ennen yhteiskunnan teknologisoitumista pidetty liikuntana vaan normaali elämiseen kuuluvana askareena. Ilmanen (1996, 24) kuvaa liikunnan olevan aikaan sidottu käsite, joka on muovautunut meidän yleisemmin käyttämäksemme sanaksi vasta maailmansotien jälkeen. Tätä aikaisemmin puhuttiin yleisemmin voimistelusta ja urheilusta. Juppi (1995, 20) puolestaan määritteli väitöstutkimuksessaan liikunnan tarkoittavan lihastyöllä aikaansaatua tahdonalaiseksi säädeltyjen liikkeiden ja liikkumisen kokonaisuutta, jonka tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen. Fysiologisesta näkökulmasta liikunta on tahdonalaista hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, jossa energiankulutuksemme kasvaa (Vuori, 1990, 1).

Liikuntakomitean mietinnössä 24/1990 toimintalinjojen avainalueiksi määritellään liikuntakasvatus (lasten ja nuorten liikunta), aikuisväestön kunto-, terveys- ja virkistysliikunta sekä huippu-urheilu. Liikuntalaissa (1054/1998) liikunta kuvataan vapaaehtoiseksi harrasteenomaiseksi fyysistä rasitusta aiheuttavaksi toiminnaksi; lisäksi siinä on huomioitu eettiset ja sosiologiset ulottuvuudet. Huomioitavaa on

kuitenkin se, että aikaisempaan liikuntalakiin (HE 236/1997) verrattuna laissa tähdennetään liikunnan laaja-alaisuutta ja käsitellään liikuntaa niin tavoitteellisenä kilpaurheiluna kuin nuorten kasvuun ja työikäisten työhyvinvointiin suunnattuna toimintana.

Liikunnan harrastamisella tarkoitetaan omaehtoista jonkin motiivin aikaansaamaa liikuntaan osallistumista tai tietoisesti valitun fyysistä kuormitusta aiheuttavan keinovalikoiman valitsemista halutun toiminnan lopputuloksen saavuttamiseksi. Liikunnan harrastamisen tasot tai nimikkeet jaetaan usein fyysisen aktiivisuuden mukaan, sen tavoitteellisuuden, kilpailullisuuden sekä liikunnan kuormittavuuden ja määrän mukaisesti. Vuoren (1999, 5) mukaan liikunta voidaan jakaa tavoitteidensa mukaisesti kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. Liikunnan harrastusmahdollisuuksiin eri tasoilla pyritään vaikuttamaan liikuntasuunnittelulla.

Liikunnan vaikutusten kirjo on laaja. Osa vaikutuksista on suoria eli biologisia ja vaikutukset näkyvät nopeasti liikuntaa harjoittaneessa henkilössä. Näitä vaikutuksia voidaan ennakoida, koska ne ilmenevät johdonmukaisesti tietynlaisen liikunnan tuloksena. Nämä tulokset voivat ilmetä heti, päivien, viikkojen tai jopa kuukausien kuluttua liikuntamuodosta ja intensiteetistä riippuen. Vaikutukset näkyvät elimistössä rakenteellisina ja toiminnallisina tiettyjen biologisten prosessien ja lainalaisuuksin muuttujina. Osa liikunnan vaikutuksista on epäsuoria, kuten harrastajan emootiot ja kognitiot tai harrastajien välisissä suhteissa ilmenevät muutokset. Laajimmillaan liikunnan epäsuorat vaikutukset voivat ulottua liikujan koko sosiaaliseen ympäristöön, kuten työyhteisön henkilösuhteisiin, ilmapiiriin ja ulkoiseen kuvaan. Liikunnan epäsuorat vaikutukset ovat vaikeammin ennustettavissa kuin suorat, biologiset vaikutukset. (Vuori 2006, 40.)

Vuoren (2006, 56) mukaan vain harvat liikunnan tuottamista hyödyistä voidaan saavuttaa nopeasti, lisäksi liikunnan lopettamisen seurauksena hyötyvaikutukset katoavat nopeasti. Tämän vuoksi terveyteen ja toimintakykyyn kohdistuvien merkittävien ja jatkuvien hyötyjen saavuttamiseksi työyhteisöjen liikunnan edistämisen tavoitteeksi tuleekin asettaa pysyvien liikuntatottumusten omaksuminen.

Kehomme on tehty liikkumaan, mutta yhteiskunnan nopea kehitys on johtanut siihen, että emme saa tarpeellista päivittäistä fyysistä rasitusta luontaisesti. Ennen meillä ei ollut kattavaa joukkoliikennever-

kostoa, monen työ oli fyysisempää, koti- ja pihatöitä tehtiin enemmän käsin ja koulussakin oli enemmän liikuntaa. Koneet ja tietotekniikka ovat helpottaneet monen elämää ja näiden tiedon ja tekemisen proteesien kautta olemme saaneet lisää passiivista elämänlaatua, mutta toisaalta ne ovat vähentäneet kehomme monipuolista fyysistä rasitusta.

Kehomme vaatii päivittäistä fyysistä aktiivisuutta pysyäksään terveempänä. Hyvä terveys lisää meidän jokaisen elämänlaatua, ja terveys onkin erilaisissa arvomittauksissa lähes aina kärjessä. Työpaikkaliikunnan merkitys henkilöstön hyvinvoinnin tukijana on suuri. Hyvinvoivalla työntekijällä on paremmat mahdollisuudet jaksaa työssä sekä sen ulkopuolella, olla tehokas, oppiva ja innovatiivinen. Työelämän psyykkinen kuormittavuus on nyky maailmassa kohtuullisen suurta. Työelämän yleistynyt epävarmuus tuo oman rasitteensa työssä jaksamiseen, jolloin hyvän fyysisen ja henkisen kunnon omaavalla työntekijällä on paremmat edellytykset tehokkaaseen työntekoon. Suurin osa liikunnan tuomista terveysvaikutuksista koskee tietenkin kuntoilijaa itseään. Aktiiviliikkujaksi pääsee helposti, mutta se edellyttää itsensä arvostamista ja ajan järjestämistä liikunnalle. (Aura 2006, 29.)

Henkilöstön hyvinvoinnin järjestämisessä yksittäisenkin asian laiminlyöminen voi johtaa epäonnistumisiin. Esimerkiksi fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakunnon pettämisellä voi olla suuria vaikutuksia työssä jaksamiseen. Hyvinvoinnin merkitys kasvaa samalla, kun yritysmaailman kilpailu kiristyy ja yleinen elämäntyyli tulee yhä kiireisemmäksi. Jatkuvalle työvoiman supistamisella pyritään henkilöstökulujen säästämiseen, mutta samalla pyritään tekemään vastaava työmäärä vähemmällä henkilöstökapasiteetilla. Eläkkeelle voidaan siirtyä yhä nuorempana, mutta osa työikäisistä ei kykene jatkamaan työssään yli 60 ikävuoden. (Aura 2006, 29.)

Liikunnalla on terveyden kannalta myös kääntöpuolensa siihen liittyvien tapaturmien, rasitussairauksien ja elintoimintojen pettämisestä mahdollisuutena (Vuori 2006, 53). Tapaturmia sattuu liikunnan yhteydessä, eikä niiltä millään varotoimillakaan voida kokonaan välttää. Ne aiheuttavat työstä poissaoloja, hoitokuluja ja muita taloudellisia menetyksiä. Näiden määrää voidaan kuitenkin vähentää opettelemalla ja omaksumalla tietyt, useimmiten varsin yksinkertaiset toimenpiteet, kuten lihahuolto, palauttavat harjoitteet ja riittävä alkuverryttely. (Työterveyslaitos 1995.)

Toimintakyky ei ole vain sotilaallisen toiminnan perusedellytys. Laajemmin ja yhteiskunnallisesti tarkasteltuna se on kansalaisten ja sotilaan keskeinen osa demokraattista yhteiskuntaamme. Toimintakyky, toimintakyvyttömyys tai vajaa toimintakykyisyys ovat oleellisia kysymyksiä yhteiskunnallisen toiminnan sekä myös kriisinhallinnan ja sodankäynnin valmiuksien takia.

Koskinen (2004) kuvaa ihmisen toimintakykyä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien suhteen häneen kohdistuviin odotuksiin. Toimintakyky voidaan määritellä myös kyvyksi saada aikaan jokin tahdonalainen toiminta ja vastaavasti suorituskky kyvyksi saavuttaa jokin tavoiteltu päämäärä. Toiminnan ollessa tavoitteellista näillä kahdella määritelmällä ei ole eroa. Suorituskkyyn liittykin toimintakykyä vahvemmin toiminnan taso ja tulos.

Ihmisen toimintakyky voidaan määritellä myös hänen kykynään suoriutua eri tehtävistä tietyssä ympäristössä. Toimintakyky on ympäristösidonnainen ja sen rajoittuminen voi johtua sairaudesta tai iän mukana tapahtuvasta suorituskyyvyn heikkenemisestä. Toimintakyvyn rajoittuminen vähentää terveydenhoidon ja lääketieteen näkökulmasta yksilön autonomiaa ja hyvinvointia, sekä sen tuomat kollateraali-vaikutukset voivat kuormittaa palvelujärjestelmää yksilön tarvitessa apua suoriutuakseen välttämättömistä tehtävistään. Toimintakykyä kuten sairastavuuttakin voidaan mitata sekä henkilön omaan tai hänen läheisensä ilmoitukseen perustuen että hänen omasta ilmoituksesta riippumattomien mittausten avulla. (Koskinen 2004 ja Scherrer 1988, 49-54) Toimintakyvyn arviointi on tärkeää myös ennaltaehkäisevän työterveyshuollon näkökulmasta erityisesti fyysisesti kuormittavissa tehtävissä työskentelevillä henkilöillä (Tammelin ym. 2002, 158–166).

Toimintakykyä on myös kuvattu ihmisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen olemuksen muodostamaksi yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, joka kuvaa yksilön valmiutta toimia tilanteenmukaisesti sekä luovasti ja vastuullisesti erilaisissa tilanteissa. Toimintakyvyn fyysinen osa-alue pitää sisällään yksilön fyysiset kyvyt toimintojen suorittamiseksi, psyykkinen osa-alue kattaa informaation käsittelykyvyn, sosiaalinen toimintakyky sisältää ihmissuhteet ja vuorovaikutuskyyvyn sekä eettinen toimintakyky ymmärtää vastuullisuutena ja oikeustajuna. Toimintakyvykkyytemme tai toimintakyvyttömyytemme ei määrity vain ulkoisista tekijöistä, vaan me voimme itse vaikuttaa oman ja muidenkin toimintakyvykkyyden kehittymiseen lisäämällä ihmisten tietoisuutta asian merkityksestä. Asiaa voidaankin tarkastella

elinikäisen oppimisen näkökulmasta. Näin ollen ihmisen toimintakyky ei rakennu pelkästään tietyllä ajan jaksolla, vaan toimijuuteen ja sotiluuteen vaikuttavat perimämme lisäksi elämäkokemuksemme ja kulttuuri, jossa olemme kasvaneet yksilöiksi. Toimintakykyisyyden ylläpito ja kehittäminen on yksilöllinen sekä yhteisöllinen mahdollisuus ja haaste. (Toiskallio 1998, 7–11; Mäkinen 2009)

Yksilön fyysinen toimintakyky on siis kykyä tehdä kuntoa ja taitoa vaativaa lihastyötä liiaksi väsymättä. Fyysinen kunto muodostaa motoristen taitojen kanssa fyysisen toimintakyvyn, joka on yhteydessä psyykkiseen toimintakykyyn ja motivaatioon. Fyysinen kunto koostuukin fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueista, joita ovat muun muassa kestävyys, voima ja nopeus. (Howley 2001, 365; Kyröläinen ym. 2003, 12.)

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat, niin ihmisen elämäntapatekijät kuin työelämän laatutekijätkin. Liikunnan merkitystä hyvinvoinnin edistämiseksi nostaa sen muodostama perusta terveille elämälle ja elämäntavoille. Moninaiset terveysvaikutukset takaavat liikunnallisen elämäntavan omaksuvalla paremman työssä ja elämässä jaksamisen vireen. Fyysisten terveysvaikutusten lisäksi liikunta kasvattaa myös henkistä ja sosiaalista pääomaa. (Aura 2006, 29.) Oikeanlainen liikunta tarjoaa välitöntä mielihyvää ja auttaa purkamaan erilaisia turhautumia sekä stressiä. Toisaalta stressiä voidaan kokea kahdella tavalla; huonona ja hyvänä stressinä. Positiivisesti stressaantunut ihminen kokee saavansa tehdyksi asioita ja pystyvänsä orientoitumaan hyvin työhönsä, kun taas negatiivisesti stressaantunut kokee päinvastoin. Kuitenkin molemmille tyypeille on ominaista levon laiminlyönti. Kaikista tulee stressaantuneita, mikäli ei nuku tarpeeksi. (Haikarainen 2010.)

Keskittymiskyvyn on todettu parantuvan liikuntaa harrastavilla. Lisäksi henkinen kestäkyky, minäkuva, itsetuntemus- sekä luottamus paranevat. Monesti myös sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy itseluottamuksen kasvaessa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen kasvu lisää sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä tulla toimeen toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisen itseluottamuksen kasvaessa ihminen kokee sosiaalisen kanssakäymisen helpoksi ja rakentavaksi, sekä samalla myös muut ihmiset pitävät hänestä ja haluavat olla hänen seurassaan. Vuorovaikutus sujuu tällöin luontevasti ja asiallisesti. (Työterveyslaitos 1995, 45; Haskell ym. 2007, 1424-1431.)

Sotilaspedagogiikassa sotilaan toimintakykymalli ei niinkään vastaa kaikkiin keskeisiin inhimillistä toimintaa koskeviin kysymyksiin vaan se pyrkii osoittamaan suuntaa kysymyksille, joita tutkimuksella tulee selvittää (Toiskallio 1998, 161). Toimintakyky liittyy aina muutuvaan ympäristöön ja olosuhteisiin. Tavoitteen asettelun kautta saadaan syntymään suorituskyyinen joukko, jossa on toimintakykyisiä yksilöitä. Sotilaan toimintakykymallissa ei arvioida yksittäistä suoritetta vaan tavoitteellista kokonais-toimintaa, joka syntyy jatkuvista kokemuksista ja opittujen mallien hyödyntämisestä ja nopeasta soveltamisesta, joihin liittyy vastuullisuus. (Toiskallio 1998, 9 ja 161-168).

Jo lain perusteluissakin korostetaan kuntoliikunnan kansanterveydellistä näkökulmaa, joka on osoitettu useissa liikunnan ja terveyden välistä suhdetta koskevissa tutkimuksissa. Liikunnan keskeisenä tehtävänä voidaankin pitää yleisellä tasolla ihmisen toimintakyvyn ja elämänlaadun säilyttämistä unohtamatta liikunnan mielenterveyttä ylläpitävää tai parantavaa vaikutusta. Kuntoliikunnasta tulee kuitenkin erottaa kuntoutus, joka sekin voi olla omaehtoista. Loiri-Seppä totesikin Inhimillisessä tekijässä (12.9.2010) metsässä juoksemisen toimivan hänellä kuntouttavana tekijänä irtautumisessa alkoholista – liikunta on hänelle alkoholin korvike.

Sotilaallisessa toiminnassa ja taistelukentällä edellytetään toimintakykyä, joka poikkeaa pääosasta siviiliyhteiskunnan ammattivaatimuksista. Laki puolustusvoimista (11.5.2007/551, § 43) velvoittaa ammatillisotilaan ylläpitämään ammattitaitoaan ja kuntoaan hänen tehtäviensä edellyttämällä tasolla. Operatiiviset tehtävät ja niiden vaatimukset muodostavat peruslähdekohdan sotilaan fyysisen toimintakyvyn määrittämiselle ja kehittämiselle. Teknistynyt sodankäynti on muuttunut kovemmaksi, rajummaksi ja siten sotilaiden sekä johtajien toimintakyvyn kannalta vaativammaksi. Operaation voittaminen edellyttää sotilasjohtajilta ja taistelijoilta ammatillisen osaamisen lisäksi erityisen hyvää fyysistä, psyykkistä, eettistä ja sosiaalista toimintakykyä. Puolustusvoimien sotilas- ja siviilihenkilöstön fyysisen toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen perustuvat niihin vaatimuksiin, joita joukon suorituskyyky kullekin omassa kriisiajan tehtävässään asettaa. (Toiskallio 1998, 27–28; Kyröläinen ym. 2003, 6.) Koska Suomen puolustusjärjestelmän perustuu yleiseen asevelvollisuuteen, koskevat sodanajan tehtävien fyysiset vaatimukset välillisesti koko reserviä.

3.1.1 Työpaikkaliikunta

” Ihminen osana luontoa tuli ihmiseksi kilpailun kovassa koulussa. Hän oppi tekemään työtä, tekemään yhdessä toisten kanssa, tekemään sitä myös tulevien sukupolvien hyväksi. Yhä on ihminen kilpailussa mukana: elämän uransa luomisessa ja vapaa-ajan leikeissä, urheilussa, tarvittaessa myös työpaikkansa, aatteidensa ja kansansa puolesta. Myös itsensä kanssa hän osaa kilpailla, kilvoitella, pyrkiä työssään tai harrastaessaan jatkuvasti yhä parempaan suoritukseen”.

(Professori Martti J. Karvosen tervehdys. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia 1995, 3)

Yritykset ja tuotantolaitokset voivat halutessaan tarjota henkilökunnalleen mahdollisuuksia harrastus- ja vapaa-ajan liikuntaa. Harrastus- ja virkistysmahdollisuuksia voivat olla esimerkiksi tilojen ja välineiden antaminen henkilökunnan käyttöön sekä liikuntaharrastusten rahallinen tukeminen. (Österberg 2005, 141; Kauhanen 2003, 197.) Jos yritys tukee henkilöstön liikkumista, se on merkki välittämisestä (Sarkkinen 2008, 8). Liikunnan tukeminen onkin noussut kilpailuvaltiksi työmarkkinoilla uusia työntekijöitä haettaessa (Uusniitty 2007, 24). Suomessa työpaikkaliikuntaa pidetään verottomana henkilöstöetuna. Tuloverolaki määrittää hyödyn verovapaaksi, jos työpaikkaliikunta täyttää seuraavat neljä ehtoa: työpaikkaliikunta on työnantajan järjestämää, työpaikkaliikunta on tavanomaista, liikuntaetu on kohtuullinen sekä työpaikkaliikunta on tarkoitettu koko henkilöstölle. (Tuloverolaki 1992, 69§; Pasanen 2006, 94–95.)

Verotuskäytännössä kohtuulliseksi liikunnan tukemisen arvoksi on hyväksytty 400 euroa työntekijää kohden vuodessa (Laitinen & Peltomäki 2008). Kuntoliikuntaliiton teettämän barometrin mukaan vuonna 2007 liikuntaa tuettiin keskimäärin 143 eurolla henkilöä kohden. Vuodesta 2002 vuoteen 2007 yhden työntekijän liikuntaan käytetty summa oli lähes kaksinkertaistunut. Vuodesta 2002 vuoteen 2009 työnantajan tukemaan liikuntaan säännöllisesti osallistuvien määrä oli kasvanut 35 prosentista 66 prosenttiin. Kyselyn mukaan suurimmalla osalla työnantajista oli tavoitteena saada liikuntaa harrastamattomat liikkumaan, mutta tämän onnistumiseksi harva työpaikka järjesti toimintaa, joka olisi edesauttanut tätä tavoitetta. Tästä seuraa tilanne, jossa liikuntaa tuetaan niille työntekijöille, jotka liikkuisivat muutenkin. (STT 2008, 4; SKUL 2009.)

Tutkimusten mukaan terveyden riskitekijät ovat suurimmat sellaisilla työntekijöillä, joiden koulutus- ja palkkatasot ovat heikompia ja jotka työskentelevät organisaation alemmilla tasoilla. Työyhteisössä hyvin toteutetulla työpaikkaliikunnalla ja sitä edistävillä palveluilla on mahdollisuus tavoittaa passiivisia ja vähän liikkuvia työntekijöitä riippumatta heidän koulutus- ja taloudellisesta taustastaan. Tämän johdosta työpaikkaliikunta tukee työhyvinvointia ja yleisesti henkilöstön hyvinvointia, kun terveyden edistämistä tuetaan koko henkilöstölle eriarvostamista vähentäen. (Fogelholm ym. 2007, 11.)

3.1.2 Työpaikkaurheilusta puulaakiurheiluun

Suomen markkinat tukeutuivat 1900-luvun taitteessa vielä pääosin maatalouteen ja työikäisestä väestöstä noin 20 prosenttia sai elantonsa maataloudesta, alkutuotannon osuuden ollessa bruttokansantuotteesta noin 60 prosenttia. Elinkeinorakenne muuntui, liikenne yhteydet paranivat varsinkin satamakaupungeista sisämaan saha- ja paperiteollisuuskaupunkeihin sekä uudet kulutushyödykkeet ilmaantuivat syrjäseutujen kauppoihin. Muutos maatalousvaltaisesta yhteiskunnasta kohti teollistunutta yhteiskuntaa käynnistyi verkkaisesti. Teollisuus haastoi maatalouden yksinvaltiuden, saha- ja muu puunjalostusteollisuus ottivat höyrykoneesta sekä maan lähes koskemattomista metsävaroista hyödyn irti. (Jokinen&Saaristo 2002, 76–80.)

Teollistumisen ja maaseudulta etelän kaupunkeihin suuntautuneen muuttoliikkeen myötä Suomeen syntyi työväenluokka (Karisto ym 1998, 14). Taajaan asuminen, 13 – 14 -tuntiset työpäivät sekä raskas työ ja raskaat työolot loivat kaupunkeihin ja tehdasyhdyskuntiin yhteenkuuluvuuden tunteen. Teollinen käsityö ja teollisuus olivat 1900-luvun alussa maamme eniten työllistänyt elinkeinohaara. Kuitenkin teollisuudesta elinkeinonsa saavien määrä tuolloin oli vain runsas kymmenen prosenttia työväestöstä. Suurimpana työllistäjänä teollisuudessa oli puu- ja paperiteollisuus, lisäksi metalli- ja tekstiiliteollisuus olivat kasvavia teollisuuden aloja. (Tiainen 2000, 83.)

Työelämä ja eläminen olivat huomattavasti fyysisempiä kuin nykyään, eikä työpaikalla ja vapaa-aikana liikkuminen ollut nykymääritelmien mukaan siten niin merkityksellistä terveyden kannalta. Kaupungistuminen ja väestön sijoittuminen suurien teollisuuslaitosten läheisyyteen mahdollistivat liikunnan järjestämisen suurimmille ihmisryhmille. Näin työpaikkaurheilu syntyi pääosin teollisuudessa ja teolli-

suuslaitosten työskentelevien ammattiryhmien tarpeisiin. Pitkät työpäivät eivät kuitenkaan mahdollistaneet työajan ulkopuolella laajamittaista liikuntaa, vaan työväen energia suuntautui omien elinolojen ja yhteiskunnallisen aseman parantamiseen päätään nostavassa poliittisessa toiminnassa. (Jokinen & Saaristo 2002, 78–81 ja Alapuro 1983, 60–66.)

Nykyään voidaan kuitenkin nauttia 1900-luvun alkupuoliskolla syntyneiden työläisurheiluseurojen toiminnasta ja menestyksestä. Muun muassa Finlaysonin Valkeakosken Haka, Kotkan Työväen Palloilijat ja Hyvinkään Palloseura (ent. Verkatehtaan Pallo) ovat syntyneet teollistumisen ajan työläisurheiluseuroiksi tehtaiden ja johtajat toimivat seurojen perustajina. Tässä on havaittavissa jo sen aikaista johdon sitoutumista työpaikkaliikuntaan.

Kuten termin liikunnan merkityksen sidonnaisuudesta tuli ilmi, työpaikkaliikunta on kehittynyt viime vuosisadan alussa esiasteestaan työpaikkaurheilusta. Laine (1992) jakaa työpaikkaurheilun kaupunkien puulaakiurheiluun ja teollisuuspaikkakuntien massaurheiluun. Puulaakiurheilu on nimitys liikunnasta, jolla alun perin tarkoitettiin yritysten ja tehtaiden sisäistä sekä välistä harrastemielessä harjoitettua urheilutoimintaa. Sana puulaaki tuleekin ruotsin kielen yhtiötä tai yritystä merkitsevästä sanasta "*bolag*". Sittenkin käsite laajentui tarkoittamaan kaikenlaista harrastusmielistä urheilua. (Laine 1992, 194–195.)

Puulaakiurheilun juuret ulottuvat 1880-luvulle, jolloin Finlaysonin henkilöstöllä Tampereella oli omaa urheilutoimintaa. Puulaakiurheilu kehittyi omaksi järjestelmäkseen 1920-luvulla tavoitteenaan lähinnän yhteishengen nostaminen ja työtehon parantaminen. Toimintaan sai osallistua tai pakotettiin osallistumaan, varsinkin tehdaspaikkakunnilla, kaikki yrityksen henkilöstöryhmät tulotasoon katsomatta. Osallistumisen motiivina saattoi olla pelko työpaikan menettämisestä. Yhtenä tavoitteena kaikkien henkilöstöryhmien osallistumisella oli myös työntekijöiden ja johdon välisen kitkan vähentäminen. Toisaalta urheilun tehtävänä oli yhtiöön sitoutuminen ja terveyden sekä maanpuolustusvalmiuden kohentaminen. (Laine 1992, 193–195.)

Kilpailullisuutensa vuoksi puulaakiurheilu voidaan erottaa varsinaisesta työpaikkaliikunnasta, vaikka osa puulaakiurheiluun tähtäävästä toiminnasta tapahtuikin työaikana. 1930-luvulla puulaakiurheilusta

olikin kehittynyt varsin laaja ilmiö. Sotavuosien jälkeen porvaristo ja työläiset kiistelivät siitä, kuka määrittää työntajan ja työläisten väliset ehdot työpaikkaurheilulle. Kuten arvata saattaa, asiasta ei pääs-
ty yhteisymmärrykseen. Työpaikkaurheilu jatkoi kasvuaan merkittäväksi joukkoliikkeeksi 1940-luvulla ja uusia ammattialoja tuli mukaan toimintaan. Vilkkaan kilpailutoiminnan ohella työnantajat tukivat liikuntatoimintaa monilla muullakin tavoin muun muassa palkkaamalla liikunnanohjaajia ja jopa raken-
tamalla omia urheilupaikkoja. Edelleenkin voidaan nähdä toiminnan olemassaolon perusteiksi yhteis-
hengen lujittaminen sekä myönteiset terveysvaikutukset. (Montonen 1977, 362–364 ja Vasara 1992 340–347.)

Puulaakiurheilun kilpailullisesta luonteenpiirteistä huolimatta sen tavoitteena oli kuitenkin saada lii-
kunnan pariin monipuolisella ja mielekkäällä tavalla mahdollisimman suuri määrä ihmisiä. Se oli jär-
jestäytynyt 1970-luvulle tultaessa lähinnä suuriin kaupunkeihin. Vuonna 1989 perustettu Suomen Työ-
paikkaurheilu Ry jatkaa 1925 Suomen ensimmäisen puulaakiurheilua pyörittäneen perustajajäsenliiton
Urheilu-Propakanda Idrottin (UPI) sekä Työväen Urheiluliiton (TUL) ja Suomen Kuntoliikuntaliiton
(Kunto Ry) viitoittamaa työpaikkaurheilua. Yhdistyksen tavoitteena on herättää ja pitää vireillä kiinos-
tusta liikuntakasvatukseen ja urheiluun. Tässä tarkoituksessa yhdistys suunnittelee ja järjestää liikunta-
tilaisuuksia ja urheilukilpailuja sekä tukee tarvittaessa jäsenyritystensä vastaavia hankkeita. (Montonen
1977, 364–377;STPU 2009, 3.)

3.1.3 Liikuntaa ammattiryhmille

Työpaikkaliikunnassa, osittain puulaakiurheilun sisälläkin toimiva ammattiryhmien urheilu- ja liikunta-
toiminta, on ollut merkittävää. Ammattiryhmien urheilu- ja liikuntatoiminnan edelläkävijöinä voidaan
pitää kirjatyöntekijöitä ja rautatyöläisiä, joiden toiminta käynnistyi jo 1880-luvun lopulla. Toisen maa-
ilman sodan jälkeen ammattiryhmien toiminta järjestäytyi valtakunnallisiksi liitoiksi ja vakiinnutti am-
mattialojen urheilutoimintaa hoitamaan yhdistysten jäsenistön kuntoliikuntaa sekä kilpaurheilua aina
kansainvälisiin kilpailuihin asti. (Montonen 1977, 379–397.)

Ammatillisten urheiluliittojen lisäksi eri alojen ammattiliitot ja etujärjestöt ovat järjestäneet jäsenistöl-
leen liikuntatoimintaa eri kohderyhmille ja liikuntamuotoihin suuntautuen, kuten kesä- ja talvipäiviä ja
kuntoliikuntatilaisuuksia. Ammattialojen vahvasta kilpailutoiminnasta huolimatta esimerkiksi Valtion-

rautateiden Urheilutoimikunnan (VRU) tavoitteena on alusta lähtien ollut tavoitteellista. Kaikkien rautatieläisten fyysisen kunnon kohottaminen ja kuntotestauksen lisäksi toimintaa on kuulunut kansainvälinen nuorisovaihto sekä virkistysleirien järjestäminen. Kuntoliikunnan suosion nousun myötä 1960- ja 1970-luvuilla sen asema korostui myös ammattialojen liikuntatoiminnassa. (Montonen 1977, 391–431.)

Liikunnalla ja urheilulla on Puolustusvoimissa aina ollut keskeinen rooli. Ne ovat toimineet omalta osaltaan sotilaskasvatuksen välineinä. Jo 1700-luvulla Haapaniemen Kadettikoulusta jalkautunut voimistelu levisi kansanurheiluksi. Toiseen maailmansotaan asti liikunnan edistäminen kuului suojeluskunnalle. Vasta suojeluskuntien lakkauttamisen jälkeen liikunnan edistämisen tehtävä siirtyi Puolustusvoimien lakisääteiksi tehtäväksi. Kuitenkin puolustusvoimien liikuntaa voidaan pitää pakollisena, koska sen lakisääteiset tehtävät ovat aina vaatineet hyvää toimintakykyä. Kansalaisten fyysisestä kunnosta huolehtiminen sisällytettiin lakisääteisesti Puolustusvoimien tehtäviin vasta 1974. (Lammi 2002, 8 ja 544)

Puolustusvoimien historiassa nousevat usein esiin urheilijat, joiden esimerkeillä ja maastossa liikkumisen taidoilla on johdettu mm. legendaarisia lentäviä hiihtopartioita. Lisäksi urheilijoita käytettiin tehtäviin, joissa vaadittiin erityisen hyvää fyysistä kuntoa. Vaikka luutnantti Pihkala laati jo vuonna 1918 ehdotuksen sotaväen valistus- ja virkistystoiminnan järjestämiseksi sekä kenraalimajuri Oeschin käski 1930-luvulla rintamakelpoisuuden ylläpitämisestä, ei tämän perusteella voida päätellä työpaikkaliikunnan olemassaoloa – ainakaan vapaaehtoisuuteen perustuen. Työpaikkaliikunta oli ennemminkin harjoittelua kilpailuihin, joita järjestettiin viriketoiminnaksi ja yhteishengen nostamiseksi. Lisäksi voidaan mainita Oeschin painonhallintakäsky, jossa painoa tarkasteltiin suhteessa pituuteen sekä ikään (vrt. BMI). Toki työpaikkaliikunnan ja omaehtoisen liikunnan tukemista esiintyi Puolustusvoimissa mm. Yleisesikunnan tukena Sotakorkeakoulun, Kadettikoulun ja Merisotakoulun henkilöstölle uimalippujen ostamisen muodossa jo 1920-luvulla. (Lammi 2002, 122 ja 142–144.)

Puolustusvoimien liikuntakasvatuksen tavoitteellisuus ja yhteisöllisyys on lisääntynyt 1940-luvun puolivälistä alkaen. Uudenmaan Rakuunarykmentin silloinen komentaja eversti Adolf Ehnroth totesikin, että liikuntakasvatus on kytkettävä muuhun koulutukseen; sen tulisi koskettaa jokaista sekä sen tulisi toimia yhdyssiteenä siviilielämän ja sotilaselämän välillä. Liikunta alettiin nähdä yhä enemmän kasvatuk-

sen keinona ja liikuntakoulutuksen tavoitteisiin lisättiin liikuntaharrastuksen jatkuminen siviilissä sekä liikunnan irrottaminen sotilaskoulutuksesta. (Lammi 2002, 287-289)

Kuten muuallakin yhteiskunnassa, Puolustusvoimissakin alettiin 1960-luvulla huolestua varsinkin esikunnissa työskentelevien kunnosta. Toimistoelämä ei juuri kannustanut fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajallakaan, jolloin fyysisen ja henkisen kestävyuden välinen tasapaino saattoi horjua. Kuntoliikunnan suosion kasvun myötä liikunnan merkitys huomattiin myös sotilaskoulutuksessa. Liikunnan asema parani vuonna 1965, jolloin puolustusvoimain komentajaksi nimitettiin kenraalimajuri Yrjö Keinonen, joka oli poikkeuksellisen kiinnostunut liikunnasta ja urheilusta. Hän kuvaakin muistelmissaan, miten hän vaativista virkatehtävistä huolimatta onnistui sisällyttämään päiväänsä tunnista kahteen fyysistä harjoittelua. Keinosen suosikkilaji oli hiihto, jossa hän osallistui vuoden 1966 Puolustusvoimien mestaruuskilpailujen veteraanisarjan 15 kilometrin hiihtoon ja voitti sen ylivoimaisesti. Tulos saikin erään lehden otsikoimaan Keinosesta: ”Maailman nopein hiihtävä kenraali”. (Keinonen 1977, 71–72, Lammi 2002, 544 ja Römpötti 1966, 207-208.) Voidaan kuitenkin todeta, että jo tuona aikana sotilaat uskoivat olevansa liikunnallisesti aktiivisia työnsä puolesta ja työssä tapahtuvan liikunnan riittävän päivittäiseksi liikunta-annokseksi (Jäppinen 1967, 87).

Liikuntakasvatuksessa Keinosen korvaamattomana adjutanttina toimi everstiluutnantti Kalevi Römpötti, jota hän kutsui ”*armeijan urheilukomentajaksi*”. Keinosen ja Römpötin kaudella tehtiin paljon uudistuksia liikuntakasvatukseen. Kantahenkilökunnalle määrättiin tavoitteeksi Puolustusvoimien kuntomerkkin suorittaminen. Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä aloitettiin Kadettikoulun liikuntakasvatuskurssit ja Suomen Valtakunnallisen Urheiluliiton (SVUL) valmentajaseminaareissa urheilu-upseerien, liikuntakasvatusaliupseereiden ja urheilukomppanioiden valmentajien jatkokoulutus. (Keinonen 1977, 74.)

Römpötillä on ollut merkittävä rooli liikunnan aseman parantamisessa Puolustusvoimissa. Vuonna 1952 hänet valittiin pääesikunnan koulutusosastolle perustetun valistus- ja liikuntakasvatustoimiston päälliköksi. 1950-luvulla Römpötin tutkijamatkalla Stanfordin yliopistoon USA:aan syntyivät ideat mm urheilu-upseerien ja -aliupseerien kouluttamisesta sekä henkilöstön kuntotestien käynnistämisestä. Puolustusvoimilla oli tosin ollut oma kunto- ja kenttäkelpoisuuden testausjärjestelmänsä jo 1930-

luvulta, mutta Römpötin ja Ilmavoimien lääkärin kapteeni Matti Karvosen yhteistyöllä kehitettiin lihas-kuntotestit Sotakorkeakoulun oppilaiden testaamiseen. Lisäksi Römpötti toi Cooper-testin puolustusvoimiin 1960-luvulla. Kenttäkelpoisuustestit sisälsivät vielä 1950-luvulla niin talvella kuin kesälläkin minimi kilometrimäärän, joka oli saavutettava suksin tai jalan tehtävinä vähintään viiden kilometrin suorituksina (Römpötti & Kemppi 2006, 505; Lammi 2002, 290 ja 351.)

Varsinaisesti työpaikkaliikunnaksi luokiteltavaa liikuntaa ei ole ollut ennen viikkoliikunnan aloittamista 1970-luvulla. Aikaisempi liikunta on ollut ammatilliseen kasvuun ja henkilökohtaisen suoritus- tai toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen tähtäävää toimintaa. Viikkoliikunnan myötä työpaikalla tai sen läheisyydessä tapahtuva liikunta vapautui, ja sen yhtenä tavoitteena oli virkistää sekä tuoda selkeä tauko päivärutiiniin, unohtamatta toimintakyvyn ylläpitämistä. (Pihlainen 2011)

Puolustusvoimien palkatun henkilöstön liikuntakasvatus on muovautunut työn vaativuudesta johtuvasta fyysisestä toimintakyvyn osa-alueen kehittämiseen tähtäävästä kilpailutoiminnassa enemmän kaikkia huomioivaksi omaehtoiseksi liikunnaksi. Ainoana megatrendinä voidaan pitää Cooper-testin pitkäaikaista pysymistä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon mittaamisen testinä sekä viikkoliikunta oikeuden sisällyttämistä liikuntaohjelmiin.

Puolustusvoimien liikuntakasvatus perustuu lakiin, jossa sen tehtäväksi määritellään muun muassa kansalaisten liikunta-aktiivisuuden edistäminen. Laki puolustusvoimista (2008, § 43) velvoittaa ammatitilaaat ylläpitämään virkatehtäviensä vaatimia perustaitoja ja kuntoa, joiden mittaaminen perustuu Puolustusministeriön asetukseen (n:o 1253). Ammatin fyysisen toimintakyvyn vaatimusten sekä työn-tekijän toimintakyvyn suhdetta arvioidaan kuntotestein. Lain ja asetuksen velvoitteiden mukaisesti Puolustusvoimat ovat määrittäneet hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä mittavien testien tavoitearvot poikkeusolojen toimintaa kuvavattuina tehtävinä. Puolustusvoimien liikuntastrategian mukaan sotilaiden hapenottokyvyn minimisuoritusvaatimus on 45 ml/kg/min (PV:n liikuntastrategia 2007, 9). Puolustusministeriön asetus (1253, 4. luku, § 14) edellyttää, että sotilaan ammattitaito sekä kunto arvioidaan säännöllisesti, minkä vuoksi sotilaiden fyysistä kuntoa ja kenttäkelpoisuutta seurataan vuosittaisilla pakollisilla testeillä. Siviilihenkilöstöllä kuntotesteihin osallistuminen sekä oman fyysisen kunnon ylläpitäminen perustuvat vapaaehtoisuuteen. Tulorajat eri ikäisille on määritetty hallinnollisessa nor-

missa (HE33, 2008) ”Palkatun henkilöstön kenttäkelppoisuus ja fyysinen työkyky” ja kuntotestaajien käsikirjassa. Vaikka testien minitulosvaatimuksia ei saavuttaisikaan, ei käytössä ole varsinaista sanktiojärjestelmää. Normissa on vain annettu suositukset, joiden mukaan testien laiminlyönti tai heikot tulokset voivat vaikuttaa mm henkilön urakiertoon. Sen sijaan normi (HE33) suosittaa heikon henkilökohtaisen kuntoindeksin tai heikon kestävyyskunnan omaaville järjestettävän työnantajan tukemaa terveys-, kunto- ja ravinto-ohjausta yhdessä työterveyshuollon kanssa.

”Sotilaiden ulkonäkö on osa armeijan imagoa, jota on varjeltava kuin silmäterää. Imago alkaa vyötärönmitasta: huomattava ylipaino on merkki itsekurin puutteesta ja nimenomaan itsekuria upseereilta edellytetään. Puolustusvoimissa ei saisi päästää itseään fyysisesti heikkoon kuntoon, tositilanteessa ei tehdä mitään heikkokuntoisella upseerilla, joka ei jaksakaan edes marssia, saati johtaa joukkoa.”

(Hägglund 2007, 70–71.)

Kuntotestit suorittamalla siviilihenkilöstö saa viikkoliikuntaoikeuden ohjattuun tai valvottuun liikuntaan. Puolustusvoimien hallinnollinen normi (HE33) mahdollistaa sotilaille lakisääteisen ja tarjoaa siviili-työntekijöille mahdollisuuden työaikana tapahtuvaan liikuntaan. Viikkoliikuntaoikeus on kaksi tuntia, ja se on mahdollista hyödyntää vähintään puolen tunnin mittaisina ajanjaksoina. Liikunta voidaan yhdistää esimerkiksi ruokataukoon. Lisäksi henkilöstöllä on mahdollisuus taukoliikuntaan, joka ei vähennä viikkoliikuntaoikeutta. Viikkoliikuntaoikeus ja henkilöstön vapaa-ajan liikunnan tukeminen on perusteltu fyysisen kunnon yhteydellä terveyteen, työkykyyn ja työn tuottavuuteen sekä varautumisella poikkeusolojen toimintaan. Nämä etuudet korostavat Puolustusvoimien asemaa liikunnallisesti aktiivisena ja liikuntamyönteisenä työnantaja. (HE33, PV:n liikuntastrategia 2007, 9-11.)

Liikuntastrategian (2007) mukaan Puolustusvoimien tavoitteena on kannustaa henkilöstöään liikunnalliseen elämäntapaan ja taata näin heidän fyysinen toiminta- ja työkykynsä. Palkatun henkilöstön fyysistä työkykyä seurataan Puolustusvoimien omalla MILFIT –järjestelmällä, sekä henkilöstölle tarjotaan mahdollisuus käyttää verkkopohjaista MILFIT-trainer harjoituspäiväkirjaa oman fyysisen harjoittelun tueksi. Lisäksi Puolustusvoimat kannustaa henkilöstöään osallistumaan erilaisiin kansallisiin liikuntatapahtumiin sekä pyrkii vuosittaisilla liikuntateemoilla kasvattamaan liikunta-aktiivisuutta erityisesti vähän

liikkuvien keskuudessa. Puolustusvoimat pyrkiikin olemaan Suomen suurimpana kuntokouluna valtakunnallisen tason liikuntavaikuttaja ja liikunnan edistäjä toimimalla yhdessä eri liikunta-alan sidosryhmien kanssa. (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007, 6-10.)

Liikuntastrategian mukaan Puolustusvoimien liikunta-alan painopiste on varusmiesten liikuntakasvatuksessa, myönteisten vaikutusten luomisessa eri henkilöstöryhmien liikunta- ja terveystyöskentelyyn ja liikunta-asenteisiin sekä toimintakykyisen normaali- sekä poikkeusolojen henkilöstön turvaamisessa. Käytännössä tavoitteet on johdettavissa Puolustusvoimien tehtävistä turvata maamme koskemattomuus ja turvallisuus, virka-aputehtävästä sekä osallistumisesta kansainväliseen kriisinhallintaan. Henkilöstön työ- ja toimintakyvyn edistäminen työnantajan tukemana on Puolustusvoimien mukaan kannattavaa yksilön terveyden edistämiseksi sekä työhyvinvoinnin ja työn tuottavuuden parantamiseksi. Työpaikkaliikunta onkin yksi osa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin säilyttämistä sekä edistämistä. Puolustusvoimat kokee myös henkilöstön fyysisen työkyvyn seurannan ja kehittämisen tärkeänä osana henkilöstövoimavarojensa johtamista. Strategiassa ei kuitenkaan anneta ohjeita työpaikkaliikunnan järjestämiseen tai liikuntapaikkarakentamiseen. Strategia tehtävänä onkin antaa suuntaviivoja ja osin velvoitteita myös Puolustusvoimien työpaikkaliikunnalle. (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007, 6-13 ja YETTS 2007, 28.)

Ruotsin puolustusvoimien vastaavassa järjestelmässä sotilaille on velvollisuus kolmetuntiseen työajalla tapahtuvaan liikuntaharjoitteluun. Fyysisen toimintakyvyn testausjärjestelmä noudattaa hyvin samantilaista sotilaille pakollista fyysisten testien suorittamista kuin Suomessakin. Testeihin kuuluvat niin lihaskunto kuin hengitys- ja verenkiertojärjestelmän toimintakykyä mittaavat testit. Lisäksi sotilaille fyysisiin testeihin kuuluu 2000 metrin maastojuoksu taisteluvälinevarustuksessa. Lihaskuntotesti poikkeaa hieman Suomen testistä. Lihaskuntotesti tulee suorittaa 45 minuutissa ja siinä mitataan lihaskuntoa punnerruksessa, istumaan nousussa sekä toistokyykistyksessä kuten Suomen järjestelmässä, mutta suorituksista lasketaan maksimitoistomäärä ilman aikarajaa. Lisäksi testissä mitataan selän ja käsien staattista voimaa vartalon kaarelle jännityksellä ja riipunnalla, joiden tulos määräytyy ajan mukaan. Aikaisemmin sotilaille oli testiohjelmassa kymmenen kilometrin maastojuoksu, jonka aikarajat olivat tehtäväsidonnaisia (Hallander 2011). Ruotsin puolustusvoimissakin kuvataan eri tehtävissä vaadittavat minimivaatimukset kestävyys- ja lihaskunnon osalta. Minimivaatimukset on jaettu viiden eri tehtävä sidon-

naisen henkilöstöryhmän mukaisesti, jossa henkilöstöryhmien tehtävät on kuvattu tarkasti tehtävä nimikkein. (Fyysiska krav för anställning i insatsenhet, 2010.)

Vaikka Ruotsissakin järjestelmää kuvataan sotilaille työpaikkaliikuntaa ja fyysisiä testejä pakollisiksi, ei niiden suorittamatta jättämisessä ole sanktiojärjestelmää. Ruotsin puolustusvoimien rationalisoinnin jälkeenkin on varuskuntiin jäänyt hyvät liikuntamahdollisuudet. Vanhasta kymmenen kilometrin juokсутестin perintönä on edelleenkin useissa varuskunnissa hyvät kahden, viiden tai kymmenen kilometrin hiekkapääällysteiset juoksureitit. Lisäksi sisäliikuntatiloina on yleisesti liikuntasali, kuntosali ja kamp-pailutilat. Lisäksi harjoitustoimintaan sisältyy usein mahdollisuus liikuntaan, joka lisää myös varuskunnallisten liikuntapalveluiden hyödyntämistä. Hallander mainitseekin työympäristössä vallitsevan liikuntamyönteisen ilmapiirin, jopa niillä, jotka eivät hyödynnä tarjottuja liikuntamahdollisuuksia. (Hallander 2011.)

3.2 Työpaikkaliikunnasta kunto- ja terveysliikuntaan

Vuosien 1950 – 80 välillä elinkeinorakenteessa tapahtui merkittävä muutos maa- ja metsätaloudesta toimeentulonsa saavien määrän laskiessa 1 700 000 hengestä 440 000 henkeen; yhä useampi oli töissä yrityksissä tai julkisella sektorilla. Teollisuudessa työskentelevien lukumäärä sekä heidän suhteellinen osuutensa työntekijöistä kasvoi aina 1970-luvun puoliväliin saakka. Suomen elinkeinorakenteen erityispiirteenä oli sekä jalostustuotannon että palvelusektorin laajeneminen samaan aikaan (Alestalo 1983, 103–107). Suomalaisten elintason noustessa ja työajan lyhentyessä vuonna 1966 40-tuntiseen viisi päiväiseen työviikkoon, lisääntyneen vapaa-ajan ohella kehittyivät myös terveydenhuolto järjestelmä sekä koulutusjärjestelmä (Tiainen 2000, 83–86). Toisaalta siirtymisellä viisipäiväiseen työviikkoon pelättiin sen yleisesti tuovan mukanaan myös ikävämpiä seurauksia. Vapaa-aikaa oli enemmän ja huolen aiheena nähtiin tämän ajan järkevä käyttö. Pelättiinpä jopa 1960-luvun lopulla television vievän liian suuren osan vapaa-ajasta ja passivoivan ihmisiä. Myös työn luonne oli muuttumassa fyysisestä työstä istumatyöhön (Ilmanen 1996, 157; Juppi 1995, 230).

Elinkeinorakenteen muutoksen myötä muutto kaupunkiin oli monille väistämätön, kun aiemmin muutto oli ollut toiveita täynnä oleva valinta. Suomalainen työväestö kasvoi toisen maailmansodan jälkeen

voimakkaimmin 1960-luvulla. Samaan aikaan työväestö muuttui rakenteeltaan heterogeenisemmäksi, kun siihen liitettiin myös toimihenkilöryhmiä. Muutto kohdistui 1960-luvulla usein nopeasti kasvavalle muuttovirralle rakennettuihin kaupunkien lähiöihin. Betonirakennusten ja asfalttipihojen lähiösukupolvi saikin kokea vahvasti elämisen laadun ongelmat, jotka johtuivat pääosin liiankin nopeasta yhteiskunnallisesta kehityksestä sekä heikosti hallitusta yhteiskuntasuunnittelusta. (Jokinen & Saaristo 2002, 88–91 ja Alestalo 1983, 135–178.)

Vuonna 1938 perustettu Suomen Latu toimi kuntoliikunnan ladun avaajana. Kuntoliikunta – tai silloinen kansanurheilu – oli alkanut voimistua Suomen sotien jälkeen. Kuntoliikuntaa oli tosin esiintynyt aina jossain muodossa liikuntakulttuurimme alkuajoista lähtien, mutta toisen maailmansodan jälkeen sen yleistä kehittämistä alettiin mieltää tavoitteellisemmin. Ruumiillisen työn ja normaalin elämiseen tarvittavan fyysisen aktiivisuuden väheneminen 1950-luvulla rapautti kansanterveyden ja samalla kuntoliikunnan merkitys kasvoi. Liikuntatieteellisen tutkimuksen lisääntyminen ja tutkimustulokset liikunnan positiivisista vaikutuksista ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin korostivat kuntoliikunnan merkitystä ja arvoa. Syntynyt mielenkiinto kuntourheiluun sai urheilun keskusjärjestötason aktivoitumaan ja arvioimaan uudelleen vallitsevaa tilannetta. (Klemola 1977; Vasara 1992, 340–341.) Työnantajien lisääntyneen huomion ansiosta kuntoliikuntatoiminta työpaikkojen yhteydessä alkoi lisääntyä. (Ahola & Siukonen 1977 ja STPU 2009, 3.)

Kuntoliikunta juurrutti itsensä pysyvästi suomalaiseen liikuntaelämään 1960-luvulla, muodostaen ympärilleen erikoisjärjestöjä. Vallitsevan liikuntakulttuurin mukaan valtio ja urheilujärjestöt keskittyivät tuolloin lähinnä kilpaurheilun edistämiseen ja kuntoliikunnan nähtiin tarvitsevan omat järjestölliset puitteet. Vuonna 1960 Työväen Urheiluliitto (TUL) ja Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö (SAK) perustivat kuntoliikuntansa kattojärjestöksi Kansanurheilun Keskusliiton (KUK). SVUL:n kuntourheiluliikunnan toiminnan jatkajaksi perustettiin vuonna 1961 Suomen Kuntourheiluliitto (nykyisin Suomen Kuntoliikuntaliitto, SKUL). TUL:n ja SAK:n 1950-luvun lopulla tapahtuneen hajaannuksen jälkeen syntyneet TUK ja Suomen Ammattijärjestö perustivat Kuntoliikunnan Keskusliiton (KLK) vuonna 1964 ja vuonna 1965 perustettiin ruotsinkielisten Kondtionsfrämjandet (KF). Näin kuntoliikunta sai virallisen aseman osana suomalaista liikuntaelämää. (Klemola 1977; Vasara 1992, 340–341; Ilmanen 1996, 226; Juppi 1995, 230.)

SKUL toimii yhä myös työpaikkaliikuntaa koordinoivana ja alan toimijoita yhdistävän kattojärjestönä. Kuntoliikunnan tulo ihmisten yleiseen tietoisuuteen johti siihen, että myös työnantajat alkoivat kiinnittää siihen entistä enemmän huomiota.

”Liikuntaa on harjoitettava nimenomaan vanhemmalla iällä jatkuvasti, määrätietoisesti, tasaisesti....Jatkuva ja määrätietoinen liikunnan harjoitus on tästä näkökulmasta tarkasteltuna kansalaishyve...meidän on itsesuojelutoimenpiteenä lisättävä aktiivista liikunnan harrastustamme.”

(Tasavallan presidentti Kekkonen uuden vuoden puhe 1963, Juppi – Auneluoma 1995, 75)

Presidentti Kekkonen voidaan pitää yhtenä kuntoliikunnan taustavaikuttajana ja kehittäjänä. Hänen asettumisensa vahvasti kuntoliikunnan kehittämisen taakse vaikutti sen organisoinnin saamaan painotukseen. Kekkonen merkityksestä kuntoliikunnan kehittäjänä kertoo se, että hänet mainitaan 1973 perustetun Kuntotoimiston perustamisen aloitteentekijänä. Kuntoliikunnan mielenkiinto kansan keskuudessa herätti myös laajemmin miettimään liikuntakulttuurin yhteiskunnallista merkitystä. Sen tiimoilta järjestettiin Liikuntatieteellisen Seuran, opetusministeriön ja urheilujärjestöjen toimesta lukuisia liikuntapoliittisia seminaareja ja neuvottelupäiviä. Niiden yhteydessä ja tuloksena pyrittiin erilaisin ajalle tyypillisiin julkilausumiin määrittelemään uutta liikuntakulttuuria. (Hentilä 1987, 289–290.)

Käsitteiden määrittelyssä haluttiin 1970-luvulla tehdä selvä ero niin sanotun työliikunnan ja työpaikkaliikunnan välille. Työliikuntaan katsottiin sisältyvän työn tekemiseen vaadittavat liikkeet ja elpymistarkoituksessa suoritettava taukoliikunta kun taas työpaikkaliikunta on itse työn tekemisen ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa (Savola 1977; Telama 1978).

Työpaikkaliikunta oli Savolan (1977, 707) mukaan ainoa keino tavoittaa lähes koko työikäinen väestönosa liikuntatoiminnan piiriin. Puulaakitoiminnan kilpailullisuus rajoitti jossakin määrin kaikkien osallistumista toimintaan; kuntoliikunta tarjosi passiivisillekin liikkujille taidollisesti ja fyysisesti sellaisia liikuntamuotoja, joissa ei tarvittu erityisiä liikuntataitoja tai kuntoa. Työpaikka olikin hyvä kana-

vanaa lisätä työikäisten liikuntainnostusta. Lisäksi kuntoliikuntaan liitetyt terveystavoitteet tukivat työsuojelun ja työterveyshuollon tavoitteita, joissa lakisääteisesti velvoitettiin työnantajien järjestää ennaltaehkäisevää työterveyshuoltoa työntekijöilleen (Karisto&Takala 1990, 196).

Vuonna 1977 Liikuntatieteellisen Seuran järjestämä symposion ”Liikunta ja työ” kuvaa hyvin työpaikkaliikunnan kiinnostavuuden kasvua kyseisellä vuosikymmenellä. Alan asiantuntijat ja toimijat niin liikunnan ja työterveyshuollon alalta pohtivat muun muassa työpaikkaliikunnan perusteita ja tulevaisuutta sekä vaihtoivat tutkimustietoa ja kannanottoja työssäjaksamiseen ja työn kuormittamiseen liittyen. Työpaikkaliikuntaan liitettiin fyysisen toimintakyvyn ylläpidon ja kehittämisen lisäksi myös sosiaaliset vaikutukset. Työpaikkaliikunnan tärkeyden ja kysynnän korostumisen syinä nähtiin työn yksipuolistuminen ja lisääntynyt istumatyö. Vaikka esitelmissä tuotiin esille työntekijän terveyttä edistävät vaikutukset ja sitä kautta myös työntuottavuuden edut työnantajalle, työnantajien puheenvuorosta paistoi läpi halu liikunnan toteuttamiseen vapaa-aikana. Tämän näkemyksen taustalla oli vapaa-ajan voimakas lisääntyminen edellisen vuosikymmenen aikana. (Koivumäki 1978.)

Aktiiviset liikkujat löytävät liikunnalleen puitteet seuroista tai kunnallisista liikuntapalveluista, mutta valtaosa työikäisistä tarvitsee virikkeitä ja mahdollisuuksia myös muualta. Työpaikkaliikunta on Savolan mukaan alue, jossa on kyettävä kehittämään tärkeä käytännön liikuntatoimintaa organisoiva ja liikuntamarkkinointia tekevä järjestelmä. Työpaikkaliikunnan toteuttaminen ja sen painotukset tulevat palvelun käyttäjiltä. Työpaikka on hyvä informaatiokanava jakaa tietoa liikunnasta, ja usein ihmiset suhtautuvatkin myönteisesti työpaikkaliikunnan toteuttamiseen. Liikunta kasvattaa myös yhteenkuuluvuuden tunnetta työpaikalla ja toimii tärkeänä työssäviihtyvyyden lisääjänä. (Savola 1977, 708.)

Työpaikkaliikunnalla tavoiteltavat asiat eivät ole merkittävästi muuttuneet 1970-luvulta tähän päivään, mutta tavoitteiden saavuttamiseksi ei ole löydetty tehokkaita keinoja. Kuntoliikunnan nousun vanavedessä on kehittynyt nykypäivän työpaikkaliikuntaa etäisesti muistuttava työterveysliikunta. Työterveysliikunnan järjestämisen tärkeimmiksi motiiveiksi nousivat työntekijöiden kunnon ja terveyden kohentaminen ja toiminnan piiriin pyrittiin saamaan mahdollisimman laajat ihmisjoukot. Motiivien taustalla on saattanut vaikuttaa työpaikkaliikuntaihminen pyrkimys varmistaa toiminnalleen paremmat resurssit sekä arvostetumpi asema työyhteisöissä. Vuonna 1971 työmarkkinajärjestöjen solmimassa sopimukses-

sa työterveyshuollon kehittämisestä mainitaan ensimmäisen kerran työkykyä ylläpitävä toiminta, josta muodostui myöhemmin alan keskeinen sisältö. (Husman 2003, 29–31.)

Työpaikkaliikunta on kehittynyt liikuntasuunnittelun vanavedessä suuntaan, jossa sen eri kohderyhmät pyritään ottamaan paremmin huomioon. Työpaikkaliikuntaohjelmat ovat kehittyneet entistä kokonaisvaltaisempaan suuntaan. Liikuntaohjelmat voivat olla osana laajempaa terveydenedistämishjelmaa, jossa liikunnan lisäksi keskitytään esimerkiksi terveempiin elämäntapoihin. Tietoa työpaikkaliikuntaohjelmien organisoinnista ja siinä huomioonotettavista osa-alueista on nykyään hyvin tarjolla (ks. esim. Aura & Sahi 2006). Näiden periaatteiden toteutuminen laajamittaisesti suomalaisilla työpaikoilla voidaan kuitenkin kyseenalaistaa.

Tällä hetkellä lähes jokaisella suomalaisella työpaikalla tuetaan jossakin muodossa liikuntaa ja panostus kasvaa yhä (Työpaikkaliikuntabarometri 2007). Aura ja Sahi (2006) perustelevat työpaikkaliikunnan tukemista ihmisten fyysisen aktiivisuuden vähenemisen vuoksi. Fyysinen aktiivisuus niin töissä kuin vapaa-ajalla on vähentynyt, joten he näkevät työpaikan oivaksi paikaksi liikuntakipinän synnyttämiseen (vrt. mm. PV:n liikuntastrategia 2007). Perusteluissa nousevat esiin myös liikunnan terveyttä, työkykyä ja elämisen laatua kokonaisvaltaisesti parantavat vaikutukset. (Aura & Sahi 2006, 5.)

Tieto ja käytännöt ovat noudattaneet kansainvälisiä suuntauksia. Työpaikkojen työntekijöilleen tarjoamien liikuntapaikkojen lisääntymisen lisäksi tämä näkyy organisaatioiden kulttuureiden ja liikuntakäytäntöjen suhteessa. Yhdysvalloissa ollaan monessa mielessä edelläkävijöitä. Alalta tuotetun tutkimustiedon ja kirjallisuuden määrä on Yhdysvalloissa huomattavasti suurempia kuin muualla maailmassa, mutta tiedon soveltuvuudesta suoraan esimerkiksi eurooppalaiseen kulttuuriin ei voida varmuudella todentaa. (Griffiths 1996, 1-3.) Euroopassa Pohjoismaat, Suomi mukaan lukien, ovat olleet eturintamassa työpaikkojen terveyden edistämisen ja liikuntaohjelmien suunnittelussa ja toteuttamisessa. Shephard (1986, 16–17) mainitseekin esimerkkinä Skandinavian, missä monilla suuryrityksillä on ollut jo pitkään omat liikuntaohjelmat ja osalla myös omat liikuntapaikat. Ruotsissa liikunnan edistäminen on ollut suosittua suurissa yrityksissä ja valtakunnallinen työpaikkaliikuntajärjestö on tehnyt työtä toiminnan laajentamiseksi. (Oja 1995, 99.)

Gebhardtin ja Crumpin vuonna 1990 julkaisemassa Yhdysvaltoja koskevassa katsauksessa työpaikkaliikuntaohjelmien määrän havaittiin kasvaneen viimeisen 15 vuoden aikana eksponentiaalisesti; viidesosa suurista yrityksistä tarjosi lukuisia liikuntamahdollisuuksia ja muotoja työntekijöilleen (Shephard 1996, 29). Työnantajien tietous työntekijöidensä fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin merkityksestä lisääntyi ajanjaksona merkittävästi. Liikuntaohjelmien määrän kasvun katsottiin johtuvan osittain siitä, että yritykset tiedostivat vastuunsa tärkeimmän voimavaran, työntekijöidensä, hyvinvoinnista. (Gebhardt & Crump 1990.) Wanzelin (1994) mukaan taas työpaikkojen terveydenedistämishojelmien määrän kasvu oli Yhdysvalloissa varsin hidasta 1970- ja 1980-luvuilla. Alalle oli ennustettu suurta kasvua jo 1970-luvulta lähtien, mutta suuret yritykset olivat epäilleet liikuntaohjelmien kannattavuutta. Wanzel kyseenalaistikin koko työpaikkojen liikuntaohjelmien tulevaisuuden, mikäli ei löydetäisi yhtenäistä rintamaa työpaikkaliikunnan ongelmien ratkaisemiseksi ja kehityksen edistämiseksi. Yhdysvalloissa työpaikkojen liikunta-aktiviteeteissa siirryttiinkin ensimmäisenä suunnitelmallisiin kunto-ohjelmiin vähentäen työntekijöiden sosiaalisen liikunnan tukemista. (Wanzel 1994, 324–337.)

Shephard (1996, 29) mainitsee työpaikkaliikunnan käytännön järjestää työpaikoilla liikuntaohjelmia levinneen maailman laajuiseksi 1990-luvun puoleenväliin mennessä. Griffiths (1996) nostaa esille, ainakin terminä kielenkäytössä, käynnissä olleen muutoksen liikuntaohjelmien muutoksesta kohti hyvinvointiohjelmia. Tämä termi kuvastaa käsitystä terveyden edistämisestä, joka laajenee fyysisestä osasta alueesta myös henkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin (vrt. toimintakyky). Väitteiden mukaan työpaikkojen liikuntaohjelmilla olisi positiivisia vaikutuksia kaikilla toimintakyvyn alueilla. (Griffiths 1996, 1-2.)

3.2.1 Taukoliikunta

Taukoliikunnan isänä voidaan pitää venäläistä Sechovia, joka 1900-luvun alussa havaitsi yhden käden ergometrikokeissaan palautumisen olevan nopeampaa aktiivisella taukoliikkeillä sisältäneellä palautusjaksolla kuin passiivisella lepojaksolla (Luopajarvi 1980, 5- 6). Elpymisliikunnasta sen sijaan saatiin kokemuksia jo ennen ensimmäistä maailmansotaa Japanista, jossa se on yhä yleinen tapa, jolla yhtiöt kantavat vastuutaan työntekijöidensä hyvinvoinnista. Työpaikalla toteutettavilla taukoliikunnoilla oli tavoitteena ennaltaehkäistä päivittäisissä työruutiineissa toteutuvien yksipuolisten työasentojen aiheuttamia lihasjännityksiä sekä näistä aiheutuvaa lihasväsymystä ja lievittää työstressiä. Entisessä Neuvostoliitossa ja Kiinassa taukovoimistelutoiminta oli jopa lakisääteistä. (Kerr 1996b, 170–171 ja Hakala &

Luopajarvi 1988, 10–11.) Suomen maalaiskouluissa opetussuunnitelmiin oli sisällytetty jo 1920-luvulla elpymisliikuntana *pulpettivoimistelu* (Lintunen 1981, 6).

Suomeen taukovoimistelulle saatiin malli Ruotsista 1960-luvulla, jonka loppupuolella järjestettiin jo ensimmäiset ohjaajakurssit ja toiminta yleistyi ensisijaisesti toimistotoissa. Taukoliikunta-termiä tavoitteellisempi elpymisliikunta-termi otettiin käyttöön 1970-luvun lopussa. Eri liikunnan ja työterveyden asiantuntijaryhmät määrittivät termin sisältöä ja useissa määritelmässä korostetaan omaehtoista elpymistä ja toiminnan terveystavoitteita. Nykyään päätetyötä tekevien tietokoneisiin on mahdollista asentaa tauko-ohjelman muistuttaja, joka pitää huolen siitä, että työntekijä muistaa pitää virkistäviä taukoja ja tehdä kipuja ehkäiseviä taukoliikkeitä. Ohjelmaan syötetään halutut muistutusajat, jonka jälkeen kone muistuttaa tauosta automaattisesti. Tauolla työntekijä tekee valitsemansa interaktiivisen taukoliikuntaohjelman. (Hakala & Luopajarvi 1988, 10–11; Köliö 2007, 7- 8)

Taukoliikunnalla pyritään oma ehtoisin liikunnallisin keinoin työsuojelun ja työterveyshuollon tavoitteisiin. Työliikunnan käsite taas liittyy työn tekemisessä tarvittaviin välttämättömiin liikkeisiin. Taukoliikunnan tavoitteena on palauttaa työliikunnassa väsyneitä lihaksia venytyksin ja vastavaikuttajalihaksia kuormittaen. Oleellista taukojumpassa tai liikunnassa on lihastyön pumppaava luonne. Jännitysvaihetta seuraa yleensä rentoutusvaihe. Näin parannetaan lihaksen verenkiertoa, jolloin lihaksen hapensaanti paranee ja kuona-aineet poistuvat tehokkaammin. Toisin sanottuna lihaksiston aineenvaihdunta parantuu aktiivisin liikkein. Lisäksi pienen jaloittelun tai jumppahetken sisällyttäminen työpäivään vaikuttaa positiivisesti myös energiankulutukseen, joka on istumatyötä tekevällä jo muutenkin alhainen (Scherrer, J. 1988, 82). Helpoilla ja kevyillä jumppaliikkeillä vähennetään niveliin kohdistuvaa painetta sekä nivelrakenteiden hankaamista ja puristumista. (Rauramo 2004, 104)

Useimmilla työpaikoilla on harvinaista, että käytettävissä on jäsenneltyjä harjoitustaukoja, mutta lähes aina on runsaasti mahdollisuuksia tehdä näitä harjoituksia, esimerkiksi käynnistettäessä tietokone. Taukoliikunta lisää verenkiertoa, eli myös aivojen ja lihasten aineenvaihdunta parantuu. Verenkierto estyy ennen kaikkea työskenneltäessä staattisissa asennoissa. Vilkastuneen verenkierron ja lihasten aineenvaihdunnan ansiosta havaintokyky, tarkkuus ja vireys paranevat. Voimisteluliikkeet vähentävät niveliin kohdistuvaa painetta, nivelrakenteiden hankausta ja puristumista. Jo muutaman täsmäliikkeen tekeminen tai hetken venyttely saa mielen irtautumaan työstä. Lisäksi taukoliikunta antaa virikkeitä vapaa-ajan liikkumiselle ja lisää sosiaalista kanssakäymistä työpaikalla. (Kerr 1996b, 162–166.)

3.3 Liikuttava lakihierarkia

Eduskunta on pohtinut lainsäätäjänä liikunnan merkitystä säätäessään toimialaa koskevaa lakia. Liikuntalaki antaa hyvät suuntalinjat toiminnan kehittämiseksi, jossa korostuu terveyttä edistävä liikunta ja hyvinvointipolitiikka. Pohjana toiminnalle on perustuslaki ja sen jälkeen kerrotaan kunnan roolista ja tehtävistä liikunnanerityislain säädännössä. Eduskunta, hallitus ja opetusministeriö ohjaavat liikunta- ja urheilusektorin toimintaa laein, asetuksin ja muiden säädösten avulla. Lisäksi valtio ja kunnat tukevat liikuntajärjestöjä ja ohjaavat niiden toimintaa asettamalla tukea koskevia ehtoja. (Opetusministeriö 2008, 16.)

Valtionhallinnossa liikuntatoimi kuuluu opetusministeriön alaisuuteen ja ministeriön asiantuntijaelimenä toimii valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntapolitiikka Suomessa juontaa juurensa maan itsenäistymisen aikoihin. Valtionapu on ollut liikuntapolitiikassa 1920-luvulta lähtien. Alkuaikoina valtionvalalla ei itsenäisyyden alkuvuosikymmeninä ollut juurikaan yhtenäistä ja suunnitelmallista liikuntapolitiista strategiaa vaan lähinnä kannustavia ja myöhemmin holhoavia piirteitä. Ensimmäiset alan virkamiehet palkattiin vuonna 1938 ja opetusministeriön yleisen osaston alaisuuteen perustettiin vuonna 1966 erityinen urheilu- ja nuorisotoimisto. Urheilulautakunnan tilalle perustettiin vuonna 1967 valtion liikuntaneuvosto, ja samalla käynnistyi myös valtion liikuntatieteellisen toimikunnan eli nykyisen liikuntatieteellisen neuvoston työ. (Kulha 1995, 13–14.)

Kulhan (1995, 14) mukaan viimeisten vuosikymmenten aikana urheiluhallinto on aikaisempaa tarkemmin määritellyt valtion liikuntapolitiikan suuntaviivat, joiden puitteissa valtiovalta edistää maan liikuntatointa. Voidaankin sanoa, että liikunnan käytännön edellytyksistä huolehtii julkinen valta ja urheilujärjestöt puolestaan pyörittävät varsinaista urheilutoimintaa.

Suomen perustuslakien perusoikeussäännökset uudistettiin kokonaisuudessaan vuonna 1995. Silloisen hallitusmuodon perusoikeudet siirrettiin sellaisenaan uuden perustuslain toiseen lukuun. Uusittu Suomen perustuslaki tuli voimaan 1.3.2000. Suomen perustuslaki edellyttää julkisen vallan turvaavan perusoikeudet. Lainsäätäjän tehtävänä on luonnollisesti täsmentää tätä yleisellä tasolla ilmaistua perusoikeutta sekä asian sisällön että laajuuden osalta. Kunnan eri tehtäväalueiden tavoite- ja puitelaeissa, kuten esimerkiksi liikuntalaissa, määritellään liikuntatoiminnan yleiset tavoitteet. Samaa täsmennystä noudattaa myös laki puolustusvoimista. Kuntien ja Puolustusvoimien päätettäväksi on jätetty palveluiden järjestämistapa ja hallinnon organisointi. Kuntalaissa ja Puolustusministeriön asetuksessa määritellään kuitenkin hallinnon ja toiminnan puitteet.

Suomen perustuslain 16 pykälässä säädetään sivistyksellisistä oikeuksista, jossa toisen pykälän momentissa määritetään seuraavasti: *"Julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle yhtäläinen mahdollisuus saada kykijensä ja erityisten tarpeidensa mukaisesti myös muuta kuin perusopetusta sekä kehittää itseään varallisuuden sitä estämättä"*. Pykälän yleisperusteluissa täydennetään: *"Itsensä kehittämisen mahdollisuus"* puolestaan viittaisi opetuksen ohella myös riittäviin kulttuuripalveluihin, kuten kirjastolaitokseen. Pykälän yksityiskohtaisissa perusteluissa puolestaan todetaan: *"Julkisen vallan toimet, joilla edistetään yksilön mahdollisuuksia kehittää itseään"* liittyvät paitsi opetukseen myös esimerkiksi tiedon hankintaan, tieteelliseen ja taiteelliseen toimintaan, taiteesta nauttimiseen sekä liikunnan ja muun ruumiinkulttuurin harjoittamiseen. *"Julkinen valta luo edellytyksiä yksilön mahdollisuudelle kehittää itseään siten, että se ylläpitää ja tukee kirjastoja, kansalais- ja työväenopistoja sekä kulttuuri- ja liikuntalaitoksia ja avustaa tieteen, taiteen ja liikunnan harjoittamista."* Säännöksen velvoitteet kohdistuvat julkiseen valtaan eli myös kuntiin ja puolustusvoimiin, kuten perustuslaissa erikseen todetaan. Liikunnan harrastamisen mahdollisuudet ovat siis osa kansalaisille, ja näin myös sotilaille, Suomen perustuslaissa säädettyjä sivistyksellisiä perusoikeuksia.

Euroopan neuvoston urheilun peruskirjaan (Recommendation No. R.(92) 13; European Sports Charter, 1975/1992) on Suomen aloitteesta kirjattu tarve kestävän kehityksen esille nostamiseen urheilussa. Artikla edellyttää, että urheilukulttuurin tulee olla sopusoinnussa kestävän kehityksen periaatteiden kanssa. Tämä tarkoittaa luonnon ja ympäristöarvojen ottamista huomioon urheilupaikkojen suunnittelussa, urheilujärjestöjen kestävän kehityksen mukaisen toiminnan tukemista ja ihmisten tietoisuuden lisäämistä urheilun ja kestävän kehityksen välisestä suhteesta. (OPM 1994, 301)

Liikuntalain (1054) tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lain tarkoituksena on liikunnan avulla edistää tasa-arvo-arvoa ja suvaitsevuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävä kehitystä. Liikuntalain mukaan kuntien tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon erityisryhmät. (Liikuntalaki 1054/1998)

Liikuntalain arvopohjassa on keskeistä yhteiskunnan hyvinvointipolitiikan tukeminen liikunnan avulla. Tavoitteena on selkeästi elinikäisen liikuntaharrastuksen herättäminen myös uusissa ja liikunnallisesti passiivisissa väestöryhmissä. Liikuntalain perusteluissa todetaan, että oikeus liikuntaan on nähtävä osana kansalaisten peruspalveluja. Liikuntatoiminnan edistämisen rinnalle on liikuntalaissa nostettu liikunnan yhteiskunnalliset vaikutukset.

Muun muassa Maankäyttö- ja Rakennuslaki (132/1999), Järjestyslaki (612/2003), Pelastuslaki (468/2003) ja Terveystieteiden laki monivivahteisine säädöksin määrittelevät Liikuntalain toimeenpanoa. Liikuntalaki (1054/1998) antaa kunnille selkeän velvoitteen toimia liikunnan edistämiseksi: *"Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät."* Liikuntalain kokonaisuudistus toi mukanaan myös uuden yhteistyövelvoitteen: *"Vastuu liikuntatoimen yleisestä johdosta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta on paikallistasolla kunnilla."* Liikuntalain mukaan yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien lakisääteinen tehtävä.

Liikuntasuunnittelu tulee nähdä hallinnollisesti kiinteästi osana liikuntalakia. Liikuntalaki edellyttää, että liikuntapalvelut syntyvät suunnitellusti julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistyönä. Kuntien liikuntaviranomaisille on annettu uusi lakiin perustuva eri intressejä yhteen sovittava suunnittelutehtävä. Maankäyttö- ja rakennuslaissa edellytetään eri käyttäjäryhmien kuulemista kaavoituksen osallisuussuunnitelmassa sekä se vaatii terveellisen ympäristön suunnittelua. Lain keskeisimpiin päämääriin kuuluu turvata jokaisen osallistumismahdollisuus vuorovaikutteisen suunnittelun lisäämisellä (132/1999). Liikuntasuunnittelua voidaan pitää myös merkittävänä osana yleistä yhdyskuntasuunnittelua ja liikuntasuunnittelu on onnistuessaan myös hyvää ympäristön suojelua. (Suomi, 2007.)

Liikuntapaikkasuunnittelun liittäminen kokonaisvaltaiseen maankäyttö- ja rakennuslain mukaiseen kaavoitukseen on tärkeää, koska kaavat määräävät juridisella tasolla kaikesta maankäytöstä. Ilman kaavaan sisällyttämistä hyväkin liikuntapaikkasuunnitelma on varsin ”suojaton”. Liikuntapaikkarakentamisen laatuun ja alueelliseen sijoitteluun vaaditaan maankäyttö- ja rakennuslain mukaiseen kaavahierarkiaan pohjautuvaa suunnittelua.

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten (ELY) perustaminen liittyi laajaan valtion aluehallinnon uudistamishankkeeseen, joka käynnistyi vuonna 2007. Samassa yhteydessä syntyi myös toinen monialainen viranomainen, aluehallintovirasto (AVI). Valtion aluehallinnon uudet virastot **AVI** sekä **ELY** aloittivat toimintansa 1.1.2010. Aluehallintovirastot hoitavat nykyään entisten lääninhallituksen tehtäviä. ELY-keskukset vastaavat yhteistyössä aluehallintovirastojen kanssa peruspalvelujen arvioinnista kirjasto-, nuoriso- ja liikuntatoimen osalta. Tavoitteena on arvioida palvelujen saatavuutta ja tasoa sekä hoitaa esittelyasioita tarvittavin osin hallinnon seuraavalle tasolle. Lääninhallitus oli aiemmin valtionapuviranomainen liikuntapaikkarakentamisen hankkeissa, joiden kustannukset olivat enintään 700.000 €. Opetusministeriö myönsi avustukset tätä suurempiin hankkeisiin. Vallinneiden säädösten mukaan avustuskelpoisen hankkeen alaraja oli 15.000 €. (<http://www.intermin.fi/lh/lansi/siv/home.nsf>, <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapaikat/?lang=fi>.)

Vuosittain valtion talousarvioon suunnitellaan määräraha avustusten myöntämiseksi liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatielojen perustamishankkeisiin. Avustus on tarkoitettu erityisesti laajojen

käyttäjryhmien tarpeisiin suunnattujen liikuntapaikkojen rakentamiseen, hankkimiseen, peruskorjaamiseen ja varustamiseen. Avustusta myönnetään ensisijaisesti kunnalle tai kuntayhtymälle sekä kunnan tai kuntayhtymän määräämisvallassa olevalle yhteisölle. Avustusta voidaan myöntää perustellusti myös muille yhteisöille. (Liikuntalaki 8 § (20.11.2009/902) .)

Kunnat ilmoittavat vuosittain 31.12. mennessä ELY:lle alueellaan toteutettavaksi aiotut liikuntapaikkojen perustamishankkeet. ELY laatii suurista hankkeista (ka. 20 - 700.000 €) ehdotuksen opetusministeriölle liikuntapaikkojen valtakunnalliseen rahoitussuunnitelmaan otettaviksi hankkeiksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö tekee vuosittain keväällä avustuspäätökset sekä vahvistaa vuosittain syksyllä liikuntapaikkojen valtakunnallisen rahoitussuunnitelman, joka kattaa neljä seuraavaa vuotta. Suunnitelmassa on nimetty ennakoivasti tuettavat hankkeet. Hankkeet ilmoitetaan suunnitelmaan vuodenvaihteessa sille elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukselle, jonka alueella hanke sijaitsee. Opetus- ja kulttuuriministeriö pyytää esityksestä lausunnon myös valtion liikuntaneuvostolta, minkä jälkeen kulttuuri- ja urheiluministeri päättää avustuksista. Vuosittain tarkistettava suunnitelma on ohjeellinen, ja sitä käytetään pohjana avustuksia koskevassa päätöksenteossa. (Liikuntalaki 18.12.1998/1054, 2-10§, OKM 1/290/2010)

Avustuskohteiden avustus on aikasidonnainen. Rakennustyöt tulee aloittaa annettuun päivämäärään mennessä, muussa tapauksessa myönnettyä avustusta koskeva päätös voidaan peruuttaa. Avustusten käyttöaika on myöntämisvuosi ja sitä seuraava vuosi. Muilta osin avustuksen saajan tulee noudattaa opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta annetun lain (635/1998) säännöksiä ja päätökseen liitettävää, rakentamisavustuksia koskevaa ohjetta.

Avustukset maksetaan hankkeen etenemisen mukaan, kuitenkin enintään kolmessa erässä. Ennen avustuksen maksatusta ELY valvoo, että alueen liikuntatoimen rakennustarkastajan antamassa lausunnossa olevat tarkennukset on otettu huomioon. Avustukset myönnetään opetusministeriön ELY:lle osoittamasta vuosittaisesta määrärahasta (OPM päätös), joka on myönnetty tietyltä valtion talousarvion momentilta liikuntapaikkojen sekä niihin liittyvien vapaa-aikatiilojen rakentamisesta, hankkimisesta ja varustamisesta aiheutuviin perustamiskustannuksiin. Avustuksen määrä on aina harkinnanvarainen. Liikuntapoliittisten ja laillisuusnäkökohtien ohella huomioidaan, ettei

toteutettaessa tätä lain velvoitetta. Siinä kuvataan tavoitteita, toimenpiteitä sekä painotuksia, joita Opetusministeriön asiantuntijaelimenä toimiva Valtion liikuntaneuvosto ja sen rakentamisjaosto pitävät tärkeinä kehitettäessä strategiajaksolla liikunnan olosuhteita. Strategia koostuu linjauksista ja niiden perusteluista sekä visiosta tai tavoitetilasta seuraavalle toimintakaudelle. Tätä esitystä sovelletaan myönnettäessä avustuksia liikuntapaikkarakentamiseen tai tutkimus- ja kehittämistoimintaa. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 6–10.)

Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011–strategian tavoitteilla pyritään vaikuttamaan erityisesti hyvinvointipolitiikan kannalta keskeisimmän tavoitteen eli riittämättömästi liikkuvien aktivoinnin toteutumiseen. Lisäksi strategian tavoitteena on vaikuttaa lasten ja nuorten liikkumisympäristöjen kehittämiseen, lisätä terveyttä edistäviä liikuntaolosuhteita kehittää liikuntapaikkojen laatua sekä kaavoitus- että yhdyskuntasuunnittelua. Painoalueissa on korostettu välittömässä asuin- ja elinympäristössä olevien lähiliikuntaolosuhteiden parantamista lisäämällä kuntien talouteen ja osaamiseen liittyviä edellytyksiä sekä kehittämällä liikuntapaikkojen saavutettavuutta yhteissuunnittelun avulla. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 27–28.)

3.4 Suunnittelusta

”Jos ei voi toimia yksin, on keskinäisessä riippuvuussuhteessa. Jos on riippuvuussuhteessa on neuvoteltava. Ja jos on neuvoteltava, on ensimmäiseksi tajuttava, että neuvottelemista täytyy opetella.”

(John Forester, 2004)

Suunnitteluprosessi on käytössä olevien asioiden ja tapahtumien analysointia, tavoitteiden määrittelyä, sisältöjen-, menetelmien-, resurssien-, arvioinnin suunnittelua sekä suunnitelman toimeenpanoa ja toteutumisen arviointia (vrt esim Lehtinen 1990, 35). Suunnittelu voidaan ymmärtää myös valmennusopillisesta ja pedagogisesta näkökulmasta (ks Suomalainen valmennusoppi 1, 219–220; Kajanto&Tuomisto 1994, 123-126.), jolloin noudatetaan valmennuksesta tuttua ajattelua lähtötasomittauksista, tavoitteen asettelusta, kehitettävien ominaisuuksien valinnasta, keinovalikoimasta sekä toteutuksesta ja kehittymisen arvioinnista kenttä-/laboratoriotestein tai kilpailutuloksin.

Tulevaisuuden katsotaan sisältävän kahdenlaisia tekijöitä, jotka ilmenevät samanaikaisesti: niitä, joihin voimme vaikuttaa, ja niitä, joihin emme voi vaikuttaa. Aktiivinen vaikuttaminen kohdistuu tekijöihin, joihin voidaan vaikuttaa. Toiminnan suunnittelulla tarkoitetaan niiden tekijöiden havaitsemista, jotka johtavat päämäärään. Tekijät, joihin ei voida vaikuttaa, on kuitenkin otettava huomioon, muuten suunnittelu on epärealistista. Suunnitelmallisuudella luodaan valmiuksia ei haluttujen tekijöiden poistamiseen. (Lehtinen 1996, 19.)

Aiemmat suunnitelmat ja toimintamuodot on muodostettu tiettyjen perusolettamusten vallitessa. Ne ovat aina liittyneet tiettyyn aikaan, paikkaan ja henkilökoukkoon tiettyjen olosuhteiden vallitessa. Suunnitteluprosessi käynnistetään selvittämällä, ovatko päämäärät, taustatekijät, tavoitteet ja välineet samat kuin aikaisemminkin. Suunnittelussa olisi kiinnitettävä huomio siihen, että sen päämäärä on tavoittaa toimijat ja johtaa tosiasiallisesti toivottuihin pysyviin muutoksiin. (Lehtinen 1996, 17-18: Rauste-von Wright ja von Wright 1982, 15-16.)

Suunnittelu tapahtuu kuvan mukaisesti vaiheittain. Suunniteltaessa hallittua muutosta nykytilanteesta uuteen tilanteeseen tulee punnita eri vaihtoehtot. Eroavaisuuksia saattavat olla vaaditut resurssit, tulosten määrä ja laatu sekä suotuisat ja epäedulliset sivuvaikutukset. Osatekijöiden perusteellinen analysointi on suunnittelun perusta. Oikeat valinnat mahdollistuvat analysoitaessa huolella vaihtoehtotisten toimintatapojen edellytykset ja seuraukset. (Lehtinen 1996, 19-20.)

Taloudelliset tekijät tulee huomioida olennaisena osana suunnittelua. Tuotoksen alhaisin yksikkökustannus merkitsee usein alhaista laatua ja/tai haitallisia sivuvaikutuksia. Tavoitteena on optimoida hyöty suhteessa kustannuksiin. Näin saadaan mahdollisimman korkea resurssien tuottoaste. (Lehtinen 1996, 21.) Suunnittelun avulla pyritään takaamaan asetettujen tavoitteiden optimaalinen saavuttaminen käytössä olevien resurssien avulla (Hirsjärvi 1982, 97).

Suunnittelu voidaan siis käsittää kokonaisvaltaisena työkaluna tavoiteltaessa optimaalisia tavoitteita. Se käsittää sarjan toisiinsa liittyviä toimintoja halutun tuloksen saavuttamiseksi (Lehtinen 1996, 39). Tässä tutkielmassa suunnittelu käsitetään kokonaisvaltaisena valmisteluprosessina, jonka avulla pyritään määrittäen ja laadullisesti saavuttamaan asetetut tavoitteet käytettävissä olevilla resursseilla. Liitettäessä

suunnitteluun termi liikunta, saadaan se kuvaamaan toiminnan tavoitetta. Liikuntasuunnittelun käsite johdetaankin yleisistä suunnitteluteorioista. Huovisen (2009,106) mukaan suunnittelulla tarkoitetaan keinoja ja toimintaa, joilla ratkaistaan ja säännellään ongelmia siten, että tavoitteet ja keinot muodostavat järkevän kokonaisuuden.

Tavoitteena vuorovaikutteisessa suunnittelussa on neuvoteltu lopputulos, ei viranhaltijoiden ja päätöksentekijöiden yksipuolinen ratkaisu. Kuntalaiset eivät enää hyväksy asioita perustelematta tai korkeampaan auktoriteettiin vedoten, vaan nykyään vaaditaan yhä suurempaa keskinäistä luottamusta osapuolten välillä. Luottamusta on myös aktiivisesti ylläpidettävä, sillä ilman luottamusta yhteistyö on satunnaista eikä vastakkaiseen osapuoleen luoteta. (Beck, Giddens & Lash 1995, 253.)

Vuorovaikutusta onkin pyritty edistämään nykyaikaisessa liikuntasuunnittelussa, vaikka täysin ongelmattomaa tämä ei ole. Tasavertainen keskustelutilanne on ihanne; todellisuudessa valta ja vallankäyttö ovat aina läsnä poliittisissa keskusteluissa. Kokonaisvaltaisena liikunnan asiantuntijana viranhaltija on keskusteluissa vahvassa asemassa, mikä osaltaan voi tukahduttaa tasavertaisen keskustelun. (Karimäki 2006, 63.) Kuitenkin avoimen keskustelun käymisellä suunnittelun osana tulisi pyrkiä välittömään vuorovaikutukseen eri toimijoiden kuten myös kuntalaisten kanssa.

On täysin luonnollista, että eri osapuolet pyrkivät katsomaan asioita omista näkökulmistaan. Liikunnan viranhaltija tarkastelee liikunta-asioita kokonaisvaltaisesti ja tasapuolisesti, kun taas liikunnan harrastajalla on omat lähtökohtansa ja tavoitteensa keskusteluissa. Liikunnan viranhaltijalta vaaditaan erinomaista pelisilmää näissä tilanteissa, jotta asioita saadaan vietyä eteenpäin takertumatta epäolennaisuuksiin tai suosimatta liiaksi tiettyjä liikuntamuotoja.

Informaatioteknologia on tuonut uusia mahdollisuuksia vuorovaikutteiseen suunnitteluun. Usein suunnittelussa nähdään niin sanottu tietokonetuetun ryhmätyön avulla tehtävä suunnittelutyö ja kasvokkain tapahtuvan face-to-face -suunnittelu vastakkaisina suunnittelumenetelminä. Informaatioteknologian avulla voidaan kumppanuusverkostoa kuitenkin laajentaa esimerkiksi eri paikkakuntien tai jopa maailmanlaajuisesti yhteisöksi, jonka tarkoituksena on parantaa organisaatioiden välistä kommunikaatiota ja tiedonsiirtoa, sekä vähentää tarvetta matkustaa kokouksiin. (Suomi 2008, 22.)

Voidaankin yleistää, että suunnittelussa on mukana yleensä vähintään sekä suunnittelija tai suunnittelu-ryhmä sekä kohde, jolle suunnitelmaa tehdään. Tällöin suunnittelutapahtumasta tulee vuorovaikutteinen tapahtuma, jossa kaikkien on ymmärrettävä nykytila ja siihen haluttu muutos päästäksemme optimaaliseen lopputulokseen. Lisäksi resurssien käyttöön saamiseksi asia tulee esittää ymmärrettävästi taholle, joka on päätösvaltainen resurssien käyttöön ottamisessa. Näissä tapahtumissa tarvitaan Forestin (2004) mainitsemaa suunnittelun neuvottelutaitoja.

3.4.1 Liikuntapaikka

Opetus- ja kulttuuriministeriö luo edellytyksiä liikunnan ja urheilun harrastamiseen ohjaamalla ja tukemalla muun muassa liikuntapaikkarakentamista. Suomessa on noin 30 000 liikuntapaikkaa, joista noin 75 prosenttia on kuntien ja kaupunkien rakentamia sekä ylläpitämiä. Muista liikuntapaikoista suurin osa on kuntien määräysvallassa olevia yhtymiä tai osakeyhtiöitä. Yksityisten ja yhteisöjen liikuntapaikkoja on lähinnä suurissa kaupungeissa ja taajamissa. Kunnat käyttävät vuosittain liikunnan edistämiseen kaikkiaan yli 100 euroa asukasta kohden. Kuntien käyttötaloudesta liikunnan tukemiseen kuluu noin 1,7 prosenttia. (OPM, Liikuntapaikat ja Sjöholm K 878/90/2008.)

Liikuntapaikalla tarkoitetaan sisä- sekä ulkoliikuntamuotojen ja -lajien harrastamiseen suunniteltuja paikkoja ja tiloja (Vuolle 1986, 229). Kokonsa, saavutettavuutensa ja vaikuttavuutensa mukaan liikuntapaikat voidaan jakaa perus-, yleis- ja erityisliikuntapaikoiksi (Älli 1993, 1). Erityisliikuntapaikkoja voidaan kutsua myös lajiliikuntapaikoiksi, koska ne soveltuvat tietyn tai tiettyjen lajien harrastamiseen (vrt. Vuolle 1986; Älli 1993).

Perusliikuntapaikkoja ovat muun muassa kuntoradat ja -ladut, pienet palloilukentät, yleisurheilun suorituspaikat, virkistysalueet polkuineen, peli- ja leikkialueet sekä uimapaikat. Nämä liikuntapaikat kohdistuvat suurelle väestöryhmälle sekä liikunnan harrastaminen niissä on monipuolista ja useinkaan ne eivät vaadi käyttömaksuja käyttäjiltä. Liikuntapaikkojen käyttö on suunnattu kuntoiluun ja virkistymiseen. (Ruoppila ym. 1984, 27; Suomi ym. 1999)

Yleisliikuntapaikkoja ovat kaikkien kuntalaisten saavutettavissa olevat liikunta-, urheilu- ja ulkoilualueet. Tällaisia liikuntapaikkoja ovat yleisurheilukentät, isot palloilukentät, liikuntapuistot, keskisuuret ulkoilu- ja virkistysalueet sekä kunnalliset ulkoilureitit. Toisin sanoen yleisliikuntapaikoilla voidaan harrastaa useita eri liikuntamuotoja. Usein kunnalliset lajiliikuntapaikat ovat varustettu katsomoilla, jolloin ne palvelevat myös tulos- ja penkkiurheilua. Mikäli liikuntapaikka on kunnallinen, pyritään liikuntapaikkojen käyttövuorot jakamaan ensiksi koulujen ja urheiluseurojen käyttöön ja jäljelle jäävä käyttöaika yleiseen organisoimattomaan käyttöön. (Vuolle 1986, 229-230; Älli 1993, 2)

Lähiliikuntapaikaksi Nuori Suomi RY määrittelee liikuntapaikat jotka on suunnattu lasten ja nuorten liikuntaan, sekä kunto- ja terveysliikuntaan tarkoitetut liikuntapaikat tai -alueet, joka sijaitsevat asuinalueella tai sen välittömässä läheisyydessä. Lähiliikuntapaikat ovat kaikkien vapaassa käytössä ympäri vuoden. Vielä 1900-luvun lopussa lähiliikuntapaikka määritelmä oli häilyvä. Kuitenkin kirjallisuuden ja tutkimusten mukaan lähiliikuntapaikka on lähellä kotia, saavutettavuudeltaan hyvä, turvallinen, eri ikä- ja väestöryhmiä palveleva perusliikuntapaikka (Suomi ym 1999; Landström 1999). Entinen kulttuuriministeri Suvi Linden (1999) määritteli lähiliikuntapaikan olevan *"fyysisen aktiivisuuden kannalta luontevia ja toimivia olosuhteita kansalaisten päivittäisessä elinpiirissä"* http://www.slu.fi/lum/18_99/uutiset/kulttuuriministeri_linden_esitys.

Näiden määritelmien mukaisesti Ilmavoimien liikuntapaikkoja voidaan nimittää lähiliikuntapaikoiksi, mikäli ne sijaitsevat varuskunnassa tai sen välittömässä läheisyydessä. Tässä raportissa liikuntapaikat jaotellaan lähiliikuntapaikoiksi ja tuettavaksi liikuntamuodoiksi, vaikka tuettava liikuntamuoto saattaisikin täyttää osalle henkilöstöstä lähiliikuntapaikan määritelmän.

3.4.2 Liikuntasuunnittelusta liikuntapaikkarakentamiseen

"1970-luvulla monet tutkimukset paljastivat, että suurin motiivi liikuntaharrastukselle oli terveyden ja kunnon ylläpitäminen ja parantaminen. Tämä oli kiistatta tärkein motiivi. Seuraavalla vuosikymmenellä kärkeen nousi ilo ja virkistäytyminen sekä sosiaalisten kontaktien ylläpito liikunnan avulla. Nyt näyttää siltä, että liikunnan harrastamisen päämotiiviksi on 90-luvulla jälleen noussut terveys, kunto ja työkyky. Nämä ovat ylivoimaisesti tärkeimmät motiivit nykypäivän ihmisille liikunnan harrastamisessa" (Prof. Suomi, 1999)

Liikuntasuunnittelulla tarkoitetaan kokonaisvaltaisesti asukkaiden fyysisen, toiminnallisen, sosiaalisen ja psyykkisen ympäristön suunnittelua. Nämä eri elementit pyritään ottamaan huomioon, kun liikunnan olosuhteita tietoisesti kehitetään ja edistetään. (JYU 2008, 9). Liikuntasuunnittelun voidaan katsoa syntyneen Suomessa 1930-luvulla, jolloin valtio alkoi tukea urheilua voimakkaammin. Suomen liikuntasuunnittelun ja liikuntapaikkarakentamisen historiaa ja nykytilaa on tarkasteltu monesta näkökulmasta ja useita tieteenalaja hyödyntäen. Karkea jaottelu voidaan tehdä jakamalla vuosien 1919 -1994 välinen ajanjakso maatalous-, sotatalous-, teollisuus-, palvelu- ja lama-Suomeen. Yhteiskunnan kehitysjaksot heijastuvat Ilmasen (1996, 227) mukaan kunnalliseenkin liikuntahallintoon. Vasta 1960-luvun lopulla alettiin puhua liikuntapalveluista, mikä kuvaa hyvin edellisen luvun 3.1 tarkastelua liikunta-käsitteestä (Ilmanen 1996, 24). Seuraavissa kappaleissa kuvataan liikuntasuunnittelun kehittymistä ja verrataan sitä Suomen (1989) viiteen liikuntasuunnittelun kehityshistorian vaiheeseen. Tässä raportissa tarkastelu keskittyy yleiseen tarkastelun muutoksiin yhteiskunnan kehityksessä.

Yhteiskuntasuunnittelua leimasi vuosisadan alun keskittyminen kaupunkien ja kuntien rakennustekniiseen suunnitteluun. Aina Toiseen maailmansotaan asti vallitsi keskittämisen teoria, jolloin rakennettiin liikuntalaitoksia ja paikkoja keskitetysti väestökeskuksiin. 1950-luvulle asti käsitys liikunnasta oli hyvin urheilu- ja huippu-urheilukeskeinen. Kansalaisille arkipäivän elämä toi riittävän fyysisen rasituksen ja liikunnan katsottiin kuuluvan urheilijoille. Myöhemmin liikunta tuli osaksi arkipäivää yksipuoleisen tehdastyön rinnalle. Tähän ilmiöön heijastui myös päättäjien pyrkimys tuoda liikuntapalvelut lähelle asutuskeskuksia. 1940 – 1950-luvuilla liikuntapaikkarakentaminen keskittyi lähinnä kilpaurheilun tarpeisiin, mutta kohteet oli edelleen hajasijoitettu. 1960 – 1970-luvuilla pyrittiin taas keskittämään liikuntapaikkoja lähemmäksi asutusta, jolloin niiden saavutettavuuden uskottiin parantuvan. Kuitenkin tämä pyrkimys liikuntapalveluiden keskittämiseen toteutui ennemminkin hajasijoituksena. Yhteiskunnallinen keskittäminen ja virkamiessuunnittelu olivat seurausta 1970-luvun suunnittelukoneiston kasvun aikaan saamasta hallinnon byrokratisoitumisesta. (Suomi 1998, 42–44). Erilaiset teemat ja tyyli sekoittuivat yhdyskuntasuunnittelussa 1980 – 1990-luvuilla ns mosaiikkimaisen yhteiskunnan aikakaudella. Yhteiskuntasuunnittelua voidaan kuvata leimanneen byrokraattisuus, yhteiskuntaluokkaerot ja asukasnäkökulman puuttuminen. (Suomi 1989, 42.)

Teknisen kehityksen näkökulmasta liikuntasuunnittelussa painottuu julkisten liikuntapaikkojen merkitys. Liikuntasuunnittelussa 1900-luvun alku painottui teknisessä mielessä ulkoliikuntapaikkojen rakentamiseen ja sai rinnalleen vuosisadan puolivälissä sisäliikuntapaikkarakentamisen. Ensimmäiset julkiset liikuntapaikat syntyivät vuosisadan alussa Helsinkiin ja Turkuun. Teknisestä kehityksestä nousee esille liikuntapaikkojen toimivuus, jossa oli huomioitu niin käyttäjien kokemuksia kuin materiaalien valinta sekä tilojen sijoittelu. Asiantuntijat vastasivat pääosin suunnittelusta, mutta myös asukasnäkökulmalla oli merkityksensä. (Suomi 1989, 43-44.)

Sisällöllinen kehityksen näkökulma noudattaa selkeästi kuntoliikunnan kehittymistä Suomessa. 1940 - 50-lukujen laitosrakentamisesta siirryttiin lähemmäksi kuntoliikuntapainotteisempaa liikuntasuunnittelua. Nykymuotoisen liikuntasuunnittelun voidaankin katso syntyneen tuona ajankohtana. Vaikka aikakaudella siirryttiinkin urheilusta kohti kansaa liikuttavaan kuntoiluun, ei asukasnäkökulmaa juurikaan huomioitu liikuntasuunnittelussa. Liikuntasuunnittelua ohjasi kuitenkin virkamiestaso, vaikkakin suunnittelussa seurattiin yleistä kehitystä. (Suomi 1989, 43-44.)

Liikuntalaissa ja liikuntasuunnitelmissa on tavoitteita, joiden syntymistä voidaan tarkastella tavoitteiden kehityksen näkökulmasta. Käytännössä tämä konkretisoituu valtiollisella säätellyllä liikuntalaissa. Poliittisesta ja hallinnollisesta näkökulmasta tarkastelussa korostuvat inhimillisiä toimintoja ohjaava, kontrolloiva, valvova ja seuraava luonne. Vaikka tavoitteissa on usein mainittu asukkaiden tarpeiden huomioiminen, ei tätä ole toteutettu asukasnäkökulmaa selvittämällä. (Suomi 1989, 43-45.)

Tieteen kehityshistoriallinen näkökulma liikuntasuunnittelussa noudattaa muiden tieteenalojen kehityshistoriaa. Tutkimuskohteilla ja metodisilla ratkaisuilla on kehitetty alan käsitejärjestelmä, josta luotiin liikuntasuunnittelumallit (Suomi 1989, 45). Liikuntasuunnittelua onkin yhdistetty yleisiin suunnittelu-teorioihin omien mallien kehittämisen sijasta (Olin 1977, 21). Nämä mallit ovat olleet liikuntasuunnittelun teorioiden pohjana (Suomi 1989, 42-46). Liikuntasuunnittelun teorialat ovat tavoitelleet humanistisempaa otetta (vrt Karimäki 2002; Rajamäki 2005) sekä asukasnäkökulmaa ja yhteissuunnittelua huomioivaa lähestymistapaa.

Liikuntasuunnittelussa ja liikuntapaikkarakentamisessa on tehty virheitä, mutta tulevien päätösten tueksi on hyvä tuntea historian hyvät käytännöt välttyäksemme virheiltä. Muuttuva yhteiskunta on täynnä suunnittelijoiden ja liikuntapalvelun käyttäjien aikaisempia kokemuksia, jotka saattavat paljastaa mitä ja miten tulee tehdä pyrittäessä muutokseen. Edellä esitettyjen näkökulmien tueksi on niin hyviä kuin huonoja esimerkkejä.

3.4.3 Liikuntahallinto tieteenalaksi

Liikuntatieteen tuomat tutkimustulokset ja tiedon määrän kasvu vahvisti liikunnan asemaa. Työpaikka-liikuntaa käsittelevien julkaisuiden ja kirjoitusten määrä lisääntyi 1970-luvulla sekä kuntoliikuntajärjestöjen toiminnan ansiosta työpaikkaliikunnan toimijoiden kenttä alkoi muodostua. Esimerkiksi alaa koskevien käsitteiden määrittelystä ja työpaikkaliikunnan muotojen paremmuudesta käytiin ajoittain kiihkeää keskustelua. Liikuntasuunnitteluun tähtäävä tieteellinen tutkimustoiminta alkoi kuitenkin vasta vuonna 1971 Jyväskylän yliopistoon perustetun liikuntatieteellisen tiedekunnan myötä. Tiedekuntaan perustettiin erillinen liikuntasuunnittelun laitos apulaisprofessorin ja yliassistentin virkoineen. 1980-luvun lopulla laitoksen nimi muutettiin liikunnan sosiaalitieteen laitokseksi. Liikuntasuunnittelu kehittyi niin tieteellisenä kuin käytännön toimintana 70 – 80-luvulla. Suunnittelu oli vielä hyvin asiantuntijakeskeistä, ja tämän vuoksi kansalaiset eivät juurikaan arvostaneet suunnittelua, koska he eivät kokeneet osallistumis- tai vaikutusmahdollisuuksia suunnitteluun. (Suomi 1989, 46-49) Lisäksi 1970-luvulla käynnistyi Pohjoismaiden yhteistyö työpaikkaliikunnan kehittämisessä, jonka yhteystoimintaelimen tavoitteena oli työpaikkaliikuntaa koskevien tutkimustulosten vaihto ja yhteisen koulutustoiminnan kehittäminen (Montonen 1977, 359–361).

Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan tämän päivän yhtenä oppiaine kokonaisuutena on liikunnan yhteiskuntatieteet, jonka opetukseen kuuluvat liikuntasosiologia sekä liikuntasuunnittelu ja -hallinto (JYU 2011). Tieteellisen tarkastelun kohteena liikuntasosiologiassa ovat muun muassa liikuntakäyttäytyminen, liikuntaorganisaatiot ja liikunnan kansalaistoiminta. Liikuntasuunnittelun ja -hallinnon tutkimuskohteina ovat nimenmukaisesti suunnittelu ja hallintorakenteet. Liikuntasuunnittelussa tutkimustoiminta alkoi kuntien soveltavilla tutkimuksilla sekä liikuntasuunnitelmien laatimisella kunnille. Myöhemmässä vaiheessa tutkimuksissa on testattu suunnittelun teorioita ja alettu yhdistää tutkimuskohteita

ja hankkeita esimerkiksi tutkimalla suunnitteluteorioiden yhteiskunnallista vaikuttavuutta. (Ilmanen toim 2004, 187 ja 289.)

Suomi (1989) tarkasteli liikuntasuunnittelun asemaa perus- ja soveltavien tieteiden joukossa. Liikuntatieteille, etenkin suunnittelulle, yhteisinä tieteenaloina voidaan pitää sosiologiaa, kasvatustiedettä, humanistisia tieteitä, yhteiskuntatieteitä, teknisiä ja luonnontieteitä. Sovellettaessa perustieteitä liikuntasuunnitteluun, voidaan liikuntasuunnittelu nähdä soveltavana tieteenalana. Voidaankin todeta, että käytännössä perustieteet, perustieteelliset sovellukset ja liikuntasuunnittelun soveltavan tutkimusalan tulee konkretisoitua liikuntasuunnittelussa liikuntasuunnitelmiksi. (Suomi 1989, 11–20.) Ensin muodostui alan tutkimuskohde ja sitten metodiikka. Tämän jälkeen kehittyi käsitejärjestelmä, jota seurasi liikuntasuunnittelumallien luominen. Mallit toimivat pohjana pyrittäessä muodostamaan liikuntasuunnittelun teoriaa (Suomi 1989, 41–45). Vielä 1990-luvun lopussa yli 10 prosenttia kunnista käytti suunnittelussaan yhteissuunnittelumetodia, joka hyödynsi kunnallisen hallinnon yhteissuunnittelua. 2000-luvulla suunnittelumallit ovat kehittyneet enemmän humanistiseen suuntaan, jossa huomioidaan enemmän asukkaiden ja käyttäjien tarpeita osallistuvalla yhteiskuntasuunnittelun mallilla (vrt. Karimäki 2001; Rajaniemi 2005).

Suomalaisen liikuntatieteellisen tutkimuksen kehittämislinjoja on hahmotettu 1970-luvun alusta lähtien liikuntatieteellisen tutkimuksen suunta -asiakirjoilla, joita on tähän mennessä ollut käytössä jo seitsemän. Uusin asiakirja on julkaistu vuonna 2005, ja se on nimeltään *Tutkimus väestön liikuntakyvyn, liikuntahalun ja liikuntataitojen edistäjänä. Liikuntatutkimuksen suunta vuoteen 2010*. Tutkimusohjelmat ovat nostaneet esiin liikuntatieteiden ajankohtaisia haasteita, ja lisäksi niissä on esitetty liikuntatieteellisen tutkimuksen resursointi- sekä muita kehittämistavoitteita. Yksi tutkimusohjelma-asiakirja laaditaan aina neljä- tai viisivuotiskaudelle. Keskeistä asiakirjoissa ovat varsinaisten linjausten lisäksi olleet kysymykset, jotka liittyvät liikuntatieteiden hallinnolliseen asemaan, tehtäviin, resursointiin ja vaikuttavuuteen. (Opetusministeriö 2005, 3-6.)

4 ILMAVOIMIEN LIIKUNTASUUNNITTELUN ILMENEMINEN

Tässä luvussa käsitellään vuoden 2009 Ilmavoimien liikuntasuunnitelmia sekä vuosien 2009 ja 2010 materiaalivalvontatarkastusraporttien tuloksia ja havaintoja. Samalla selvitettiin onko hyvällä suunnitellulla ja liikuntamahdollisuuksilla yhteyttä fyysisen suorituskyvyn tuloksiin. Tämän selvityksen perusteella voidaan todeta, että suunnitelmien löytäminen jo sinällään oli erittäin työlästä. Etsittävän tiedon löytämisen vaikeus voi muokata tiedon etsijän liikunta-asenteita kielteiseen suuntaan. Lisäksi suunnitelmat eivät ole kovinkaan informatiivisia henkilöille, joilla ei ole henkilökohtaisia liikuntatavoitteita. Yhtenäisellä suunnitelmien rakenteella voitaisiin varmistaa tavoitellun tiedon välittyminen henkilöstölle ja tarpeellisilla liitteillä täydentää suunnitelmien informatiivisuutta, ja saada näin liikuntakipinä syttymään.

Suunnitelmien tarkastelun jälkeen havaittiin, etteivät suunnitelmat niinkään pyri tavoitteelliseen muutokseen, vaan ennemminkin toistavat aikaisempien vuosien toteamuksia ja ylemmän johtoportaalla asettamia tehtäviä. Varsinaisesti joukko-osastojen asettamiin tavoitteisiin ei suunnitelmista löytynyt keinovalikoimaa tai tietoa siitä, miten yksilön kannalta tulisi toteuttaa suunnitelmaa. Aiemmat suunnitelmat ja toimintamuodot on muodostettu tiettyjen perusolettamusten varaan. Ne ovat aina liittyneet tiettyyn aikaan, paikkaan ja henkilöjoukkoon tiettyjen olosuhteiden vallitessa. Suunnitteluprosessia ei ole välttämättä käynnistetty selvittämällä, ovatko päämäärät, taustatekijät, tavoitteet ja välineet samat kuin aikaisemminkin. Suunnittelussa olisi kiinnitettävä huomio siihen, että sen päämäärä tavoittaa toimijat ja johtaa tosiasiallisesti toivottuihin pysyviin muutoksiin. Liikuntasuunnittelulla tulee kokonaisvaltaisesti pyrkiä vaikuttamaan Ilmavoimien työpaikkaliikunnan fyysisen, toiminnallisen, sosiaalisen ja psyykkisen ympäristön suunnittelun (JYU opinto-opas 2008, 9).

Materiaalin luokittelussa päädyttiin tarkastelemaan suunnitelmia seuraavissa asia kokonaisuuksissa (mukaillen Aura 2007):

- 1) Tavoitteen asettelu,
- 2) ohjeistus sotilaat/siviilit,
- 3) liikunnan tukeminen viikkoliikunta/vapaa-ajanliikunta,

- 4) tiedottaminen,
- 5) liikuntatapahtumat,
- 6) yhteistoiminta ja
- 7) muut tavoitteellisuutta kuvaavat maininnat.

4.1 Liikuntasuunnittelun normiohjaus ja asiakirjat Ilmavoimissa

Ilmavoimien liikuntasuunnittelua ohjaavat lait, asetukset, normit ja käskyt. Ohjauksen suunnitteluun Ilmavoimat saavat Puolustusvoimien toimintasuunnitelman liitteestä ”*Fyysinen toimintakyky*”. Tämä asiakirja määrittää teeman, tavoitteet, velvoitteet ja resurssit tehtävien toteuttamiselle. Se ei kuitenkaan ohjeista tai velvoita tietyn keinovalikoiman käyttöä tehtävien toteuttamiseksi. Puolustusvoimien toimintasuunnitelman liitteen ”*Fyysinen toimintakyky*” asiakirjan laatimiseen osallistuu myös Ilmavoimien liikuntapäällikkö.

Ilmavoimien toimintasuunnitelman liitteen ”*Fyysinen toimintakyky*” laatimisesta vastaa Ilmavoimien liikuntapäällikkö. Tässä asiakirjassa jaetaan tavoitteet, velvoitteet ja resurssit joukko-osastoille tehtävien toteuttamiselle, lisäksi siinä tarkennetaan toimintavuoden tavoitteita Ilmavoimien joukko-osastojen osalta. Joukko-osastojen liikuntakasvatusupseerit osallistuvat suunnitteluun neuvottelupäivillä sekä lausuvat kantansa tehtävien toteuttamismahdollisuuksiin eri lausuntokierroksilla. Nykyisellä toimintatapamallilla on toimittu vuodesta 2008 alkaen ja se hakee vielä hieman muotoaan.

Ilmavoimien jokaisessa joukko-osastossa voitiin katsoa olleen liikuntasuunnittelua, ainakin jokaisesta joukosta löytyy ohjausasiakirja, joka antoi suunnan liikunnan toteuttamiselle. Suunnitelmat olivat nimetty joko liikuntasuunnitelmiksi, liikuntakoulutuskäskyiksi, henkilöstön työkyvyn tukemiseksi liikuntakoulutuksella tai palkatun henkilöstön fyysiseksi työkyvyksi ja kenttäkelpoisuudeksi. Asiakirjan muoto käskynä voi sen sijaan aiheuttaa negatiivisen suhtautumisen liikuntaan. Voidaanko koko henkilöstöä käskä liikkumaan?

Huomioitavaa suunnittelussa organisaatiotasolla on se, että Luonetjärven varuskunnan muodostavat kuusi (6) eri organisaatiota, joista tässä tutkielmassa kolmea (3) kuvataan Luonetjärven varuskunnaksi.

Varuskunnalla on oma hallinnollinen liikuntakasvatusupseerinsa, joka vastaa varuskunnallisesta suunnittelusta. Henkilön toimipaikka ja hallinnollinen esimies on kuitenkin Ilmasotakoulussa.

Liikuntasuunnitelmat olivat joko koulutusalan käskyn liitteinä tai itsenäisinä asiakirjoina. Mikäli suunnitelma oli koulutuskäskyn liitteenä, se vaikeutti myös liikuntasuunnitelman löytymistä. Lisäksi Ilmavoimien Esikunta ylläpitää puolustushaaran osaamiskarttaa liikunta-alasta sekä osaamisen tilannekuvaa. Näillä dokumenteilla vaikutetaan liikunta-alan tehtäväsuunnitteluun sekä jatko- ja täydennyskoulutus esityksiin. Dokumenttien ylläpidosta vastaa Ilmavoimien liikuntapäällikkö

4.1.1 Tavoitteet

Suunnitelmien tavoitteen asettelulla pitää pyrkiä herättämään lukijoissa mielenkiintoa liikuntaharrastukseen sekä antaa vastaus siihen, miten henkilöstöllä on mahdollisuus harrastaa liikuntaa kaksi tuntia viikossa viikkoliikunnan muodossa tai tuettavissa liikuntapaikoissa/-muodoissa. Ohjeistuksella, liikuntamahdollisuuksien ja liikuntapaikkojen kuvaamisella odotettiin saatavan vastaus siihen, millä työaika-perusteilla, vakuutusturvalla, missä liikuntatiloissa liikunta toteutetaan sekä onko liikunta ohjattua vai itsenäistä. Tarkastelu oli kriittistä ja siinä pyrittiin luokittelun avulla keskittymään yhteen asiakokonaisuuteen kerrallaan.

Ilmavoimien liikuntasuunnitelma oli jaettu viiteen päätavoitteeseen, jotka voidaan johtaa tavoitteiksi;

1. suorituskyvyn ylläpito (=operatiivinen näkökulma),
2. vaikuttaminen liikunnallisesti passiivisiin (= työssäjaksamisen ja työhyvinvoinnin näkökulma) ja
3. tuloksellisuus (= tuloskeskeinen näkökulma).

Lähes 70 prosentissa Ilmavoimien joukko-osastojen liikuntasuunnitelmista yhtenä tavoitteena oli henkilöstön fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen vastaamaan poikkeusolojen vaatimuksia. Tämän luulisi sitouttavan johtoa liikuntamyönteisen ilmapiirin ylläpitämiseen ja liikunnan tukemiseen. Valmiuden ylläpitämisessä ja varautumisessa, myös fyysisen toimintakyvyn osalta, on Puolustusvoimien olemassaolon ehto! Ilmavoimien esikunnan tavoitteissa oli myös reserviin siirtyvien hyvä fyysinen

kunto, joka tukee omalta osaltaan Ilmavoimien operatiivista suorituskkyä. Huomioitavaa oli myös yli 40 prosentissa suunnitelmia esiintyvä elämänlaadun paranemisen yhteys hyvään fyysiseen kuntoon. Suunnitelmissa huomioidaan siis kokonaisvaltaisesti saavutettavat hyödyt eikä vain työnantajan näkökulmasta katsottuja hyötyjä.

Liikuntavuoden 2009 teema ”Kannusta kaveri kuntoon” esiintyi 77,8 prosentissa suunnitelmia. Kuitenkin vain kolmasosassa suunnitelmia voitiin havaita teeman toteutuneen suunnitelman sisällössä. Prosentuaalisesti teema jalkautui hyvin, vaikka tarkastelussa ei huomioitu joukko-osastojen muita asiakirjoja tai liikuntatapahtumia, joista se olisi voinut näkyä selvemmin.

Niin Ilmavoimien kuin kolmen joukko-osaston tavoitteisiin oli liitetty kenttäkelppoisuus- ja fyysisten testien tavoiteltavat suoritusprousentit. Sotilaillahan suoritusprousentin tulee olla jo lakisääteisestikin 100 prosenttia ja siviileillä suoritusprousentti kertoo halukkuudesta osallistua viikkoliikuntaan (vrt. Aninko, 2008).

4.1.2 Viikkoliikunta ja ohjeistus

Viikkoliikunnan ohjeistus normitasolta alkaen vaikutti liikkumattomuuden tai liikkumisen kontrolloinnilta. Suunnitelman lukijalle saattaakin syntyä kielteinen suhtautuminen liikuntaan sen kontrolloinnista. Mutta toisaalta, koska kysymys on yksilön vakuutusturvasta, tämä tulee viikkoliikunnan toteuttaminen joukko-osastossa ohjeistaa suunnitelmissa. Viikkoliikuntaan osallistumiseen edellyttävät perusteet oli esitelty kaikissa suunnitelmissa niin siviilien kuin sotilaiden osalta.

Viikkoliikunnan toteuttaminen oli ohjeistettu erinomaisesti Lentosotakoululla, Ilmavoimien Teknillisellä Koululla ja Lentotekniikkalaitoksella. Mikäli viikkoliikuntaan ei ollut erillistä sähköisen kulunvalvontajärjestelmän leimauskoodia tai menettelyä, oli toiminta ohjeistettu erikseen joukko-osaston suunnitelmassa. Viikkoliikuntaa kontrolloitiin siten, että henkilö merkitsi omaan PVAH-kalenteriin liikuntansa ja esimiehelle oli annettu lukuoikeudet kalenteriin. Näin liikuntasuoritteesta jäi jälki ja henkilö oli liikuntasuorituksen ajan työnantajan vakuutusturvan piirissä. Vaihtoehtoisesti työpisteillä käytettiin ruutuvihkoa, johon jokainen merkitsi osallistumisensa viikkoliikuntaan. Lentotekniikkalaitoksella viikkoliikunta oli ohjeistettu myös erillisessä menettelyohjeessa. Lisäksi Lentotekniikkalaitoksella mainit-

tiin julkaistavan oma viikkoliikuntakäsky jokaiselle kuukaudelle, jossa ilmeni liikuntamuoto, esiliikkuja ja tapahtumapaikka.

Lentosotakoululla työpisteen päälliköillä tms. oli mahdollisuus käyttää liikuntakasvatusupseerin ja työfysioterapeutin työpanosta yksikkönsä koottujen viikkoliikuntatapahtumien järjestelyihin. Koulun tavoitteena oli räätälöidä liikuntatapahtumia mahdollisimman yksityiskohtaisesti yksikön henkilökunnalle sopiviksi. Samaa mallia hyödynnettiin persoonallisesti myös Ilmavoimien Viestitekniikkalaitoksella, jossa liikuntaryhmän nimi jo itsessään antoi viitteitä liikuntaryhmän fyysisestä kuormittavuudesta. Lisäksi Viestitekniikkalaitoksen ryhmät olivat monipuolisia, ja liikunnan päätteeksi oli järjestetty kerran viikossa lenkkisauna. Myös Lentokoulu motivoi henkilöstöään liikkumaan viikoittaisilla lenkkisaunoilla.

Viikkoliikunnan ohjeistaminen tai se, miten viikkoliikuntaa voidaan hyödyntää oman fyysisen kunnan ylläpitämiseen, voi tuntua vähäpätöiseltä. Kuitenkin organisaatiomme on leimattu hyväksi työnantajaksi, ja yhdeksi hyvän työnantajan periaatteeksi on mainittu henkilöstöstä huolehtiminen (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007). Mikäli suunnitelmatasolla voidaan viestiä lukijalle tukimuodot ja keinovalikoima omasta fyysisestä kunnosta huolehtimiseen, helpottuu kynnys liikunnan aloittamiseen ja tavoitteellisempaan liikuntaan. Tämähän ei ole fyysisesti aktiivisten tai hyväkuntoisten ongelma, koska heillä on valmiiksi tietous ja ymmärrys oman fysiikan kehittämiseen. Mutta liikunnallisesti passiivisille ja heikkokuntoisille ohjeistus ja palveluiden saatavuuden vaivattomuus on osoitettu olevan merkittävässä roolissa liikuntaharrastuksen aloittamiseen. (Kuuluvainen 2009, 78.)

Viikkoliikunta voi olla myös osa työergonomiaa, ja silloin liikunnassa painotetusti harjoitetaan tiettyä ominaisuutta. Toisaalta se voi olla osa työhyvinvointia, mikäli liikunta kyetään järjestämään koko työpistettä yhtäaikaaisesti aktivoivana tapahtuma. Esimerkkinä voidaan mainita viikkoliikuntaan liitetyt kuntosali- tai sisäpalloilutapahtumat, joissa huomioidaan myös sosiaalinen puoli. Liikuntaryhmä kannustaa jäseniään liikkumaan ja yksilötasolla kynnys liikkeelle lähtemiseen pienenee. Toki kolikolla on toinenkin puoli ja aktiiviliikkujien liikkuminen voidaan kokea negatiivisena, koska oma fysiikka tai motivaatio ei riitä kyseiseen liikuntamuotoon osallistumiseen. Lisäksi esimiesten hyvä fysiikka ja aktii-

vinen elämäntapa voivat vaikuttaa negatiivisesti alaisten liikkumiseen, koska passiiviset liikkujat saattavat kokea aktiivisten liikkujien innostuksen painostuksena. (Collin 2011.)

Vapaa-ajalla tapahtuva liikunta oli ohjeistettu muissa paitsi Ilmavoimien Teknillisen Koulun liikuntasuunnitelmissa. Teknillisen Koulun suunnitelmassa mainittiin vain vapaa-ajalla tapahtumien liikuntatapahtuminen tukeminen. Suunnitelmissa oli mainittu sopimuspaikat, omavastuu osuus tai kertatuen suuruus, kuinka useasti liikuntamuoto voitoin toteuttaa tuen piirissä sekä muut menettelyohjeet palvelun hyödyntämiseksi. Kaikissa suunnitelmissa mainittiin tuettavan vapaa-ajan liikunnan kuuluvan henkilön oman vakuutusturvan piiriin.

Hieman yli 40 prosentissa suunnitelmista kehoitettiin esimiehiä kannustamaan alaisiaan liikkumaan sekä seuraamaan heidän viikkoliikunnan toteutusta. Vain kahdessa suunnitelmassa huomioitiin kehityskeskustelujen mahdollisuudet vaikuttaa henkilöstön liikuntakäyttäytymiseen tai mahdollistaa heidän osallistuminen viikkoliikuntaan tai kenttäkelpoisuustestien tekemiseen.

Muita ohjeistuksia suunnitelmissa olivat;

1. Ohjeistus joukko-osaston sotilashenkilöstön kenttäkelpoisuudesta (korvaavuudet ml),
2. testihuoneen varaaminen,
3. tuloksien ilmoittaminen,
4. täydennyskoulutus,
5. vastuut,
6. liikuntaseteleiden käyttö,
7. liikunnasta aiheutuvat työaikamerkinnot,
8. asia, johon liikunta-asiat olivat kiinnitetty,
9. tapahtumien käskyjen rakenne ja
10. valtuutetut testaajat.

4.1.3 Tiedottaminen, markkinointi ja viestintä

Kuten Iivonen (2001), Oja (1994) ja Kuuluvainen (2009) mainitsevat tutkimuksissaan, tiedottamisella on suuri merkitys liikuntapalvelutarjonnan suuntaamisessa halutulle kohderyhmälle, etenkin liikunnal-

lisesti passiivisille henkilöille. Vaikka liikuntasuunnitelmat olikin koottu jo ennen kurssin alkua, jouduttiin niihin etsimään vielä luokitteluvaiheessa täsmennyksiä. Tässä havaittiin suunnitelmien löytymisen hankaluus sekä epätietoisuus siitä, kenen puoleen kääntyä, jos haluaa löytää suunnitelman. Hakukoneena Puolustusvoimien käytössä oleva hallinnollinen tietojärjestelmäsovellus (PVAH) ei palvelevinkaan hyvin tiedon etsimistä. Koska suunnitelmien nimet eivät ole vakionuotoisia, eikä niiden laatijakaan aina muista asiakirjan nimeä, niiden etsimiseen uhrattu aika voi sinällään jo sammuttaa liikuntakipinän. Aikaisempien tutkimusten mukaan fyysiset aktiviteetit paransivat työyhteisön työilmapiiriä (Taipale ym 1996) ja sosiaalisia suhteita (Elo&Leppänen 1996) sekä lisäsivät vuorovaikutusta työyhteisössä (Laitila ym 1996; Taipale ym 1996) ja esimiehen tukea (Talvi ym. 1996).

Hieman yli 50 prosentilla joukko-osastoista liikunnalle oli perustettu oma asia tai mainittiin asia, johon liikuntaan liittyvät asiakirjat tulee kiinnittää. Asiaan kiinnitetyt asiakirjat ja tiedot löytyvät helpommin, joka helpottaa mm. tapahtumien käskyjen etsimistä ja ilmoittautumista tapahtumiin.

Ohjausasiakirjat, hallinnolliset normit ja ohjeet, joihin palkatun henkilöstön liikunta perustuu, oli mainittu vain hieman yli 20 prosentissa suunnitelmia. Ohjausasiakirjat palvelevat tapahtumien järjestäjiä ja niiden maininta tai listaus taas helpottaa niihin tutustumista. Suunnitelmista ei juurikaan käynyt ilmi, kuka vastaa joukko-osaston liikunnasta, liikuntapaikoista -välineistä ja tapahtumien järjestämisestä.

Varsinaisesti liikunta-asioiden tiedottaminen toteutettiin jokaisessa joukko-osastossa hallinnollisella järjestelmällä (PVAH). Torni-portaalin toimialasivustoja hyödynnettiin 66,7 prosentissa joukko-osastoja sekä hieman yli 30 prosentissa joukko-osastoja hyödynnettiin tiedottamisessa joukko-osaston lehteä tai sen intranet-versiota. Ilmavoimien Esikunta mainitsi hyödyntävänsä verkkolevyä tiedottamisessa ja tapahtumien ilmoitusten vastaanottamisessa. Tämä on sinänsä erinomainen tapa viestiä asioita, koska tieto voidaan kohdentaa juuri oikeille henkilöille esimerkiksi lähettämälle tapahtuman käsky ennakkoilmoittautuneille. Menettelytapa oli jopa selvitetty suunnitelmassa epäselvyyksien välttämiseksi. Lisäksi jokaisessa suunnitelmassa mainittiin suoramarkkinointi PVAH:n välityksellä.

Suunnitelmiin sisältyvä informaatio liikunnan hyödyistä, terveysvaikutuksista tai positiivisista vaikutuksista työssä jaksamiseen ei kuitenkaan aina johda toimintaan, eli liikunnan harrastamiseen tai edes

sen aloittamiseen. Tiedottaminen tulee olemaan jatkossa yhä tärkeämmässä roolissa työpaikkaliikunnassa, mikäli liikunnan piiriin tavoitellaan uusia osallistujia. Kunnallisella tasalla liikuntatoimen palvelut ovat osa Suomen perustuslaissa säädetyistä sivistyksellisistä perusoikeuksista. Liikuntapalvelut ovat kunnan lakisääteisiä peruspalveluja, joille julkisen hallinnon tulee luoda edellytyksiä. Kuntalain mukaan kunnan tehtävänä on edistää alueellaan asukkaidensa hyvinvointia sekä kestävää kehitystä. Liikunta on eräs hyvinvointipolitiikan keskeinen väline, ja sillä tunnustetaan olevan merkittävä rooli kuntalaisten työ- ja toimintakyvyn sekä terveyden ylläpidossa. Liikuntalain 3 §:n mukaan ”*kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät*”. Liikuntalain asettamia tavoitteita on toteutettu normiohjauksen lisäksi myös resurssi- ja informaatio-ohjauksella. Liikunnan tärkeä informaatio-ohjauksen väline on valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista, joka on poikkihallinnollinen strategia terveyttä edistävästä liikunnasta. ([http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf?lang=fi.](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf?lang=fi)) Erilaiset luennot esimerkiksi terveellisistä elämäntavoista ja liikunnan terveysvaikutuksista voisivat motivoida ihmisiä aktiivisempaan elämäntapaan sekä noudattamaan terveellisempää ruokavaliota. Tällaiseen pienimuotoiseen interventioon on varmasti helpohko houkutella ruokahuollosta vastaava taho sekä terveydenhuolto. Lisäksi toimintaan on mahdollista liittää erilaisia mittauksia, kuten Ilmavoimien Esikunnan tilapäislainaan tarkoitettu kehonkoostumusmittari.

Ainoastaan Ilmavoimien toimintasuunnitelmassa oli maininta Puolustusvoimien liikuntaportaalista sekä tavoite viestinnän tehostamisesta. Puolustusvoimissa on panostettu voimakkaasti opetusmateriaalin tekemiseen viimeisen vuosikymmen aikana. Opetusmateriaali on ladattavissa liikuntaportaalista. Lisäksi liikunta-alan käsikirjat tarjoavat tietoa ja palveluita eri henkilöstöryhmien liikuntakoulutuksesta, terveyden ja työkyvyn edistämisestä sekä tutkimus- ja kilpailutoiminnasta. (HE16, 3.)

Ilmavoimissa liikuntalain velvoitteet on huomioitu jalkauttamalla ne joukko-osastojen suunnitteluun, toimintakyvyn ylläpitämiseen viikkoliikunnassa sekä vapaa-ajalla tuettaviin liikuntamahdollisuuksiin. Varsinaisesti informaatio-ohjausta ei ole havaittavissa Ilmavoimissa kuin kahden joukko-osaston suunnitelmissa. Toisaalta polkupyöräergometritestistä annettava palaute on hyvinkin informatiivista, mikäli

se annetaan testaajan käsikirjan mukaisesti. Lähes 80 prosentissa suunnitelmia informatiivinen osa-alue painottui ainoastaan joukko-osastossa järjestettävään testaajien täydennyskoulutukseen, jossa olisi syytä painottaa enemmän testipalautteen jakamisen merkitystä yksilön tavoitteen asetteluun ja kehittymiseen. Lisäksi yhteistyö tai asiantuntija-apu työhyvinvointitoimikunnille tulisi suunnata informatiivisen osuuden lisäämisellä, esimerkiksi teemapäiviin sisällytettävillä luennoilla.

Lentosotakoulun suunnitelmissa oli informatiivisessa osuudessa painonhallintaryhmä, joka kokoontui virka-aikana. Lisäksi tilattavilla taukojumpilla ja ohjatuilla lihaskuntoharjoitteilla pyrittiin lisäämään valmennusopillisen tiedon jalkautumista. Malliharjoitteilla ja oikeilla liikemalleilla tehostetaan harjoittelua sekä ennaltaehkäistään vääristä suoritustekniikoista aiheutuvia vammoja (Vuori 2006, 53).

4.1.4 Yhteistoiminta

Suunnitelmista pyrittiin löytämään, kenen tai keiden kanssa toimiala tekee yhteistyötä. Jokaisessa suunnitelmassa mainittiin yhteistoiminta, mutta sisällöllisesti yhteistoiminta jäi pääsääntöisesti maininnan asteelle. Käytännössä liikunta-ala tuottaa palveluita henkilöstöalalle ja pyrkii tuottamaan suunnittelu-osille (Toiminnan ja resurssien suunnittelu sekä seuranta) toimintakykyisiä yksilöitä, joilla varmistetaan joukon suorituskyky. Henkilöstöalalle tuotetaan henkilöstön fyysisten ja kenttäkelpoisuustestien tulokset urasuunnittelua, henkilösiirtoja ja ylennyksiä varten. Suunnitteluosia pitäisi kiinnostaa yksilöiden toimintakyky, koska heidän tehtävänään on suorituskykyjen suunnittelu. Itse ainakin näen henkilöstön edelleen yhtenä tärkeimpänä resurssinamme, joilla käytämme laitteita ja järjestelmiä. Tarkastelussa pyrittiin löytämään kuvausta tai mainintaa eri toimialojakin ylittävästä yhteistyöstä (vrt. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 24)

Luonetjärven ja Tampereen varuskuntien joukko-osastojen suunnitelmissa mainittiin varuskunta ja sen joukko-osastot yhteistyökumppaneiksi. Osassa suunnitelmia oli jopa henkilönimin mainittu yhteistoimintaosapuolet, joka sinällään lisää jo tietoa siitä, kenen kanssa realistisesti toimitaan.

Useissa työpaikkaliikuntaa ja sen organisointia käsittelevässä kirjallisuudessa painotetaan yhteistyön merkitystä työterveyshuollon kanssa (Holtari 2006, 104–107). Työterveyshuollon ja liikunta-alan yhteistyö työpaikkaliikunnassa on kasvanut Puolustusvoimissakin viimeisen vuosikymmenen aikana. Tä-

män muutoksen sekä yleisesti yhteiskunnallisen muutoksen takana on työkykyä ylläpitävän toiminnan kehittyminen (Husman 2003, 29 -39; Oja 1995, 99 -102). Viikkoliikunnan liittäminen osaksi työkykyä ylläpitävää toimintaa on ollut viime vuosien selvä kehityssuunta, ainakin suunnitelmien tasolla. Yhteistyö työterveyshuollon ja viikkoliikunnan välillä ei kuitenkaan ole jalkautunut niin kuin se kirjoitettu esimerkiksi normiin (HE33) tai Ilmavoimien toimintasuunnitelmaan. Suunnitelmien tasolla tämä kuitenkin ilmenee 66,6 prosentissa Ilmavoimien suunnitelmissa. Hyvänä esimerkkinä tällaisen intervention toimivuudesta ovat Lapin Lennoston kokemukset vuodelta 2007, jolloin siellä toteutettiin heikkokuntoisille erillinen vapaaehtoisuuteen perustuva projekti (Väänänen 2008).

Kaupunkien ja kuntien kanssa ei suunnitelmissa esiintynyt mainittavasti yhteistoimintaa. Sitä tapahtuu kuitenkin toiminnan eri tasoilla, vaikka sitä ei erikseen ollut kirjattu suunnitelmiin. Käytännössähän kaupungit ja kunnat tuottavat osan liikuntapalveluista, jolloin käyttömaksut kohdentuvat kunnille ja kaupungeille.

Lisäksi yhteistoiminnasta voidaan mainita Ilmavoimien Teknillisen Koulun ja Varalan Urheiluopiston yhteistyö liikunnanohjaajien opetusharjoitusten hyödyntämisestä varusmiesten liikuntaharjoitusten johtamisessa. Samalla mallilla voitaisiin Ilmavoimissa tarjota harjoittelupaikkoja Lapin Lennostossa, Tampereen Varuskunnan joukko-osastoissa, Luonetjärven Varuskunnan joukko-osastoissa sekä Lentosotakoululla lähialueen liikunta-alan oppilaitosten ja yliopistojen opiskelijoille. Näin saavutettaisiin synergiaetuja monesta näkökulmasta katsottuna.

4.2 Joukko-osastojen liikuntapaikat

Joukko-osastojen liikuntapaikat jaettiin sisä- ja ulkoliikuntapaikkoihin. Kuten luvussa 3.3.1 todettiin, voidaan joukko-osaston liikuntapaikat luokitella lähiliikuntapaikoiksi. Lisäksi taulukossa yksi (1) on muodostettu välein kaksi varuskunnallista joukko-osastojen liikuntapoolia, koska näissä alueellisissa varuskunnissa noudatetaan osittain yhteissuunnittelun metodia. Osa liikuntapalveluista tuotetaan yhteisin resurssein, kuten kenttäkelpoisuustestiviikot.

Verrattaessa joukko-osastojen liikuntapaikkoja Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011:een voidaan Ilmavoimien liikuntapaikoissa todeta toteutuvan esteettömän liikuntaympäristön ajatus. Joukko-

osastojen liikuntapaikat ovat käyttäjille turvallisia, ja tiloihin on helppo päästä, tosin yleisesti esikuntien tiloihin sijoitetut liikuntatilat vaativat usein perehdyttämisen jo saavutettavuutensa vuoksi. Perehdyttäminen hoidetaan useissa Ilmavoimien joukko-osastoissa saman sisältöisesti perehdyttämislomakkeella, jonka yhtenä kohtana on *liikuntakasvatus* (ILMAVE:n perehdyttämislomake). Materiaalivalvontareporttien mukaan liikuntapaikkojen saavutettavuus toteutuu, eli liikuntapaikat vastaavat toiminnallisilta ominaisuuksiltaan tarkoitustaan, soveltuvat erilaisten käyttäjäryhmien tarpeisiin ja myös sijaitsevat fyysisesti käyttäjien helposti saavutettavissa. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 24-26.)

Ilmavoimien joukko-osastoissa vain 55,5 prosentissa oli liikuntasali, joka soveltui sisäpalloluun. Ilmavoimien Esikunnan liikuntatilat katsottiin täyttävän kriteerit sisäpalloluun, koska tiloja ei ollut suunniteltu muuhun käyttöön normaalioloissa. Sen sijaan Karjalan Lennoston ”liikuntasalia” ei kelpuutettu luokittelun mukaiseen laskentaan, koska tilat olivat pääsääntöisesti autojen sisäsäilytystiloina. Sinänsä tilojen monikäyttömahdollisuuden hyödyntäminen on suotavaa, mikäli mietitään liikuntamuodon saavutettavuutta käyttäjien näkökulmasta. Viikkoliikunnan toteuttaminen varuskunnan ulkopuolella vie siirtymisiin aikaa sekä saattaa rajata käyttäjiä palvelun ulkopuolella saavutettavuutensa vuoksi.

TAULUKKO 1. Ilmavoimien joukko-osastojen liikuntapaikat

	LUONETJÄRVEN VARUSKUNTA				TAMPEREEN VARUSKUNTA				
SISÄLIIKUNTA	ILMAVE	ILMASK	IVL	KARLSTO	LAPLSTO	SATLSTO	LENTOTL	LENTOSK	ILMAVTK
Liikuntasali (pallolu)	X	X			X			X	X
Kuntosali	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Testiasema	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ilma-aserata	X	X				X			X
Kamppailutila		X				X		X	X
ULKOLIIKUNTA									X
Ulkoilureiti (pururata)		X		X	X	X		X	X
Jalkapallo / muu kenttä		X		X				X	X
Katukoripallo		X		X	X	X		X	X
Esterata		2		X	X	X			X
Lentopallo / beacvolley		X		X		X			X
Tennis		X							

Tilannetta liikuntasalien puuttumiseen voidaan pitää hälyttävänä, koska usein tilojen puute rajaa sisällä toteutettavia ryhmäliikuntamuotoja. Mahdollisuuksiahan tilojen yhteiskäyttöön on rajattomasti, mutta

mahdollisuuksien hyödyntäminen vaatii toimialojen välistä kitkatonta yhteistyötä ja ennen kaikkea liikunnan ilosanoman julistamista ryhmäliikuntatapahtumien muodossa.

4.3 Tuki sotilaan toimintakyvylle

Sotilaan toimintakyvyn osalta tarkastellaan fyysistä osa-aluetta sekä otetaan kantaa taidollisiin ominaisuuksiin. Yhtenä taidollisena tai tiedollisena elementtinä voidaan nähdä kyky rytmittää kuormitusta ja saada aikaan tavoiteltu harjoitusvaikutus (vrt. superkompensaatio). Toimintakykyisyyden ylläpitoa ja kehittämistä voidaan tulosten näkökulmasta pitää niin yksilöllisenä kuin yhteisöllisenä mahdollisuutena sekä haasteena. Olemassa olevien liikuntapaikkojen ja tuettavien liikuntamuotojen valossa voidaan todeta niin kestävyys-, voima- ja nopeusharjoittelun onnistuvan jokaisessa joukko-osastossa suunnitelmien kirjatuilla liikuntapaikoilla. Liikuntasalin todettiin jo olevan puutteena 45 prosentissa joukko-osastoja, lisäksi kamppailutila ja sisäämpumarata (ilma-ase) puuttuivat 55,5 prosentissa joukko-osastoja. Sinänsähän motorisia taitoja ja kykyjä tai taidollisia ominaisuuksia ei järjestelmässämme testata kuin ammunnoissa. Mutta todettakoon, että nykyisillä patruunakiintiöillä palvelusaseilla harjoittelu työnantajan tukemana on mahdotonta.

Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen katsottiin olevan jokaisen omalla vastuulla, mutta harjoittelua tuettiin hyvällä vuosittaisella seurannalla (vrt. HE16 ja 33). Suunnitelmissa ilmaistiin poikkeuksetta mitä testeissä vaaditaan, mutta keinovalikoima toteuttamiseen tai tietoa siitä, mistä asiasta saa lisätietoja jäi puutteelliseksi 55,5 prosentissa suunnitelmia.

Fyysinen suorituskykymme riippuu sydämen ja keuhkojen toimintakyvystä, lihaskudoksen määrästä ja laadusta sekä lihasten verenkierron vilkkaudesta. Harjoitusvaikutus puolestaan riippuu harjoituksen muodosta, tehosta, säännöllisyydestä ja kestosta. Terveysvaikutusten aikaansaamiseksi liikunnan tulee olla säännöllistä, mutta säännöllisyys korostuu eritenkin tavoitteellisessa harjoittelussa. (Vuori 2006,11). McArdle, Katch ja Katch (2007, 474-476) mainitsevat jo parin viikon tauon säännöllisessä harjoittelussa kumoavan jopa useiden kuukausien harjoittelun hyödyt.

Luihin kiinnittyvä lihaksistomme eli poikkijuovainen luurankolihaksisto on elimistömme suurin kudos; sen määrä vaikuttaa keskeisesti perusenergiankulutukseemme. Kaikki toiminta, joka poikkeaa lepotilasta, jossa elimistö käyttää energiaa peruselintoimintojen ylläpitoon, kuluttaa lisäenergiaa liikkeiden aiheuttaman energian kulutuksen takia. Lisäksi energiaa kuluu hieman lämmöntuotantoon, jonka tuottoa edesauttaa valkuaisaineita ja hiilihydraatteja sisältävää ravintoa. Elimistön glukoosin käytön tehokkuus eli insuliiniherkkyys riippuu paljolti luurankolihaksiston määrästä, mutta painoyksikköä kohden laskettuna glukoosin käyttö on tehokkainta kestävyysharjoitetussa lihaksessa. Kestävyysharjoittelu muun muassa kehittää aineenvaihduntaa ja tehokkaammalla rasva-aineenvaihdunnalla säästämme pitkäkestoisessa suorituksessa lihasten glykogeenivarastoja. Kestävyysharjoittelu vähentää myös veren kolesteroli- ja triglyseridiarvoja, laskee sydämen syketaajuutta ja verenpainetta levossa sekä submaksimaalisessa rasituksessa. (Anttila & Paunonen 2007, 15-16).). Elimistö siis adaptoituu kestävyysharjoittelun myötä rasitukseen, jolloin suorite kyetään tekemään aiempaa vähemmällä rasituksella.

Fyysinen harjoittelu vaikuttaa lähes kaikkiin kehomme toimintoihin, kuten luurankolihaksiin sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Harjoittelun spesifioinnilla voidaan vaikuttaa haluttuihin ominaisuuksiin: kestävyysharjoittelu kehittää kestävyyttä, voimaharjoittelu voimaa, nopeusharjoittelu nopeutta. (Anttila & Paunonen 2007, 18.) McArdle ym. (2007, 471) puhuvatkin harjoittelun spesifioinnin periaatteesta. He toteavat saman lainalaisuuden tarkentaen, ettei esimerkiksi uiden toteutettu kestävyysharjoittelu juurikaan hyödytä juoksijan kestävyysharjoittelua. Heidän mukaansa ne lihakset, joita rasitetaan kehittyvät, ja harjoittelun tulee olla tavoitellun suoritteen mukaista. Harjoitusmäärien kasvaessa, myös palauttavalla ja huoltavalla harjoittelulla on suuri merkitys harjoittelun tuottavuuden kannalta.

4.3.1 Kestävyys

Kestävyys jaetaan yleisesti liikuntamuodossa käytettävän energia-aineenvaihdunnan mukaisesti aerobiseen- ja anaerobiseen kestävyYTEEN. Informatiivisella puolella ja normiohjauksessa jokaiselle testausjärjestelmän piiriin kuuluvalla voidaan määrittää henkilökohtaiset sykerajat eri kestävyYden osa-alueiden harjoittamiseen (PV:n Kuntotestaajan käsikirja 2008, 27–33 ja MILFIT testipalaute). Kestävyysharjoittelua voidaan toteuttaa jokaisessa joukko-osastossa niin ulko- kuin sisäliikuntana. Jokaisesta joukko-osastosta löytyy sisäharjoitteluun vähintään soutuergometri, crosstrainer tai juoksumatto. Lisäksi sisä-

liikuntaa voidaan harjoittaa tuettavissa liikuntamuodoissa varuskunnan ulkopuolella. Ilmavoimien Esi-
kunnan suunnitelmassa mainitaan välineistä sykemittarit, joilla voidaan helposti kontrolloida harjoituk-
sen rasittavuutta sekä seurata kokonaiskuormitusta (vrt. Rusko 1989, 153–160).

Maksimaalisen hapenottokyyn vaikuttaa se, kuinka elimistö pystyy ottamaan ja käyttämään hyväksi
happea maksimaalisessa rasituksessa. Tämä on yksi päämuuttujista mitattaessa verenkierto- ja hengi-
tyselimistön suorituskykyä sekä kestävyysharjoittelun aikaansaamia vaikutuksia. (Bassett & Howley
1999). Maksimaalinen hapenottokyky ilmaistaan joko absoluuttisina litroina minuutissa (l/min) tai suh-
teellisina millilitroina kiloa kohti minuutissa (ml/kg/min) (LIITE ry 1994). Kestävyysharjoittelun on
useissa tutkimuksissa todettu parantavan maksimaalista hapenottokykyä (Holloszky & Coyle 1984;
Rowell 1986). Rowell (1986) esitti tärkeimmiksi vaikuttajiksi maksimaaliseen hapenottokykyyn koe-
henkilön kuntotason, maksimaalisen hapenottokyvyn ennen harjoittelun aloittamista ja koehenkilön iän.

Ilmavoimien Viestitekniikkalaitoksella oli kaikkia huomioiva liikuntaryhmä, jossa vauhdin, liikunta-
muodon ja tavoitteen määrittivät ryhmään osallistujat:

*”Klinikka harjoittelu on tarkoitettu kaikille lajeista kiinnostuneille niin aktiiveille kuin aloitte-
leville. Talvella hiihdetään - kevät, kesät ja syksyt sauva kävellään ja hölkkäillään. Osallistu-
jat itse määrittävät tavoitteet ja tarvittaessa muodostetaan tasoryhmät (esim. tekniikka ryhmä,
kuntoryhmä)”.*

Edellä esitetty malli tosin vaatii paljon ryhmän esiliikkujalta tai henkilöltä, joka on vastuussa ryhmän
toiminnasta, koska liian vaativalla tavoitteen asettelulla voidaan myös sammuttaa liikuntaharrastus.

Muiden joukko-osastojen paitsi Lentosotakoulun ja Lentotekniikkalaitoksen välittömässä läheisyydessä
ei ollut talvikaudella ylläpidettävää hiihtolatua. Muilla paitsi Ilmavoimien Teknillisellä Koululla latujen
kunnossapito kuului ulkopuoliselle taholle, vaikka latuverkosto olisikin kulkenut pääosin Puolustus-
voimien hallinnoimalla alueella.

4.3.2 Voima

Hirvosen ja Auran (1989) mukaan voima on urheilun yksi perusominaisuus, jota tarvitaan kaikissa lajeissa. Voima jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen: kestovoimaan, maksimivoimaan ja nopeusvoimaan. Kestovoima tarkoittaa kykyä ylläpitää lajinomaisia voimatasoja mahdollisimman kauan. Kestovoima-suoritusta rajoittavia tekijöitä ovat lihaksiston aerobiset ja anaerobiset energiantuottolliset ominaisuudet. Maksimivoima tarkoittaa suurinta yksilöllistä voimatasoa, jonka lihas tai lihasryhmä tuottaa tahdonalaisessa kertosupistuksessa. Maksimivoiman kehittyessä lihaksistossa kyetään tuottamaan aikaisempaa suurempi absoluuttinen voimamäärä. Maksimivoimasuorituksissa kuormittuu pääasiassa hermoston tahdonalainen osa. Nopeusvoima tarkoittaa kykyä tuottaa lyhyessä ajassa mahdollisimman suuri submaksimaalinen voimataso. Toiminnallisesti nopea voimantuotto kuormittaa hermoston reflektorista osaa. Nopeusvoiman kehittyessä kyetään tuottamaan sama voimataso lyhyemmässä ajassa tai suurempi voima samassa ajassa kuin aikaisemmin. (Hirvonen & Aura 1989).

Säännöllinen lihaskunnon ylläpitäminen ja kehittäminen edistävät päivittäisistä tehtävistä selviytymistä vähäisemmällä kuormittuneisuudella sekä auttavat säilyttämään toimintakykyisyyttä läpi elämän. Lihaskunto- ja voimaharjoittelulla on tutkimusten mukaan myönteisiä vaikutuksia tukirangan toimintakyvyn sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Lihaksiston voiman, kestävyys- ja elastisuuden kehittäminen perustuu kahteen pääperiaatteeseen: ylikuormitukseen ja spesifisyyteen. Voimatasojen kehittämiseksi lihaksia on rasitettava suuremmalla kuormituksella kuin lihaksistoon kohdistuva normaali kuormitus. Toistuvan rasituksen myötä lihaksisto sopeutuu suurempaan kuormitukseen ja sen toimintakyky kasvaa. (Haskell & Co. 2007, 1423-1434; Häkkinen 1990, 32-37; Vuori toim. 2010, 11.)

Koska nimikkeen kuntosali alle kätkeytyi lukematon määrä laitteita kuntoilua ja voimailua varten, ei tässä yhteydessä ole tarpeellista puuttua kuntosalien varusteluun. Oletuksena voitiin pitää, että salien laitteisto ”mahdollistaa monipuolisen voimaharjoittelun eri käyttäjäryhmät huomioiden”, kuten suunnitelmiin oli yleisesti kirjattu. Lukijaa kuitenkin lienee kiinnostanut, missä joukko-osaston kuntosali sijaitsee. Suunnitelmien mukaan vain kolmanneksessa mainittiin, missä kuntosaliharjoitteluun tarkoitettu paikka sijaitsee. Lisäksi kaikilla muilla joukko-osastoilla mahdollistettiin kuntosaliharjoittelu myös tuettavissa liikuntamuodoissa.

Itse harjoittelussa voidaan hyödyntää vapaita painoja, käsipainoja tai tehdä liikkeitä kuntosalilaitteilla. Vapailla painoilla harjoittelu vahvistaa luustoa ja tasapainoa harjoittelun tapahtuessa pystyasennossa. Niillä harjoittelu vaatii kuitenkin hyvää tekniikka ja koordinaatiota, vajavaisin taidoin tehdyissä harjoitteissa loukkaantumisriski kasvaa. Kuntosalilaitteilla liikkeet pystytään tekemään usein istuen tai asentoa ylläpitävät lihakset tuettuina, jolloin niveliin kohdistuva rasitus pienenee. Usein myös liikkeiden suorittaminen ja vastuksen lisääminen on helpompaa kuin vapailla painoilla toteutetussa harjoittelussa. (Timonen & Koivula 2001, 246-247.)

4.3.3 Nopeus

Nopeus luokitellaan perusnopeudeksi ja lajikohtaiseksi nopeudeksi. Perusnopeus kuvaa yleistä hermostolihasjärjestelmän toimintakykyä. Lajikohtainen nopeus on jokaiselle lajille spesifinen nopeuden mitta. (Mero 1989.) Mero (1989) on määritellyt nopeuden lajeiksi reaktionopeuden, räjähtävän nopeuden ja liikkumisnopeuden. Liikkumisnopeus jaetaan edelleen maksimaaliseen ja submaksimaaliseen nopeuteen. (Mero ym. 2004)

Nopeusharjoittelun osuus vaihtelee eri lajeissa. Puhtaissa nopeuslajeissa harjoitellaan maksimaalista suoritusnopeutta lajinomaisin menetelmin. Kestävyyslajeissa puhdasta nopeusharjoittelua lyhyinä (2 - 6 s) maksimaalisina lajisuorituksina tehdään sen sijaan vähän. Keskeistä nopeusharjoittelua ovat kilpailumatkaa selvästi lyhyemmillä vetomatkoilla eli alimatkoilla tehdyt kovatehoiset suoritukset, jolloin keskimääräinen suoritusnopeus on kilpailunopeutta suurempi. (Mero 1989.) Eri joukkuelajeissa ja pallopeleissä voidaan nopeusharjoittelua tehdä tiedostetusti tai tiedostamatta.

Nopeusharjoittelua tai -harjoituksia voitiin tehdä jokaisessa Ilmavoimien ylläpitämässä liikuntapaikassa tai tuettavassa liikuntamuodossa. Vaikka nopeusominaisuuksien harjoittaminen esimerkiksi pääte-työtä tekeväälle keski-ikäiselle saattaa kuulostaa hauskalta, niin valmennusopillisesti kuin lääketieteellisesti näkökulmasta erilaiset ärsykkeet, joilla kuormitetaan hermostolihasjärjestelmää saavat kehon toimimaan paremmin. Tällä ajatuksella tarkoitetaan monotonisen työn katkaisemista pienellä liikuntatauolla, jossa ärsytetään lihashermojärjestelmää lyhyillä epäsäännöllisin väliajoin tapahtuvilla ärsykkeillä esim.

palloilut, keppijumppa, tankojumppa, kahvakuula, jne.. Seuraavassa kappaleessa käsitellään enemmän eri fyysisten ominaisuuksien kehittämistä taitavuutta hyödyntäen.

4.3.4 Taito, kimmoisuus, lihasten hallinta ja palauttavat harjoitteet

Motorinen tai psykomotorinen kyky ei ole kuitenkaan sama asia kuin taito. Niillä tarkoitetaan yksilön yleistä kapasiteettiä tiettyjen taitojen suorittamiseen (Magill 2006, 47). Myös Schmidt (1975, 50-51) pitää tärkeänä, että taito ja kyky erotetaan toisistaan. Hänen mukaansa kyky on oletettu rakennelma, joka kuvaa yksilön yleistä ominaisuutta tietyissä tehtävissä. Esimerkiksi jos yksilö pystyy suorittamaan hyvin useita yhtäjaksoisia nopeaa reagointia vaativia tehtäviä, voimme sanoa hänen omaavan hyvän reaktiokyvyn. Hyvä silmän ja käden koordinaatiokyky ovat puolestaan kriittisiä tekijöitä esimerkiksi mailapeleissä, ammunnessa tai koripallon heittämisessä (Kleinman 1983, 54). Kykyjen uskotaan olevan synnynnäisiä ja suhteellisen kehittymättömiä, kun taas taitoja voidaan muokata harjoittelemalla (vrt. ampumataito). Kykyjen katsotaan siis luovan pohjan erilaisille taidoille. Voimme puhua esimerkiksi kyvystä liikkua nopeasti ja viitata samalla useisiin erilaisiin liikkumistaitoihin sen takana (Schmidt 1975, 120 -121). Schmidt ei kuitenkaan huomioi teoksessaan muiden fyysisten ominaisuuksien vaikutusta taitoa vaativissa suoritteissa; sen sijaan sotilaantoimintakyvyssä kaikki ominaisuudet katsotaan tukevan toisiaan (Toiskallio 1998, 12-15).

Taito- ja fyysisiä ominaisuuksia voidaan monipuolisesti ylläpitää ja kehittää mm. joukkuepeleissä (Hiekkämäki 2006, 10-18). Jokaisessa Ilmavoimien joukko-osastossa harrastetaan jossakin muodossa jääkiekkoa tai kaukalopalloa. Sinänsä osa tästä liikuntamuodosta voidaan liittää puulaakiurheilun alle, koska Ilmavoimissa on vahvat perinteet vuosittaiselle puolustushaaran mestaruuskilpailuille. Jääkiekossa voidaan nähdä fyysisen toimintakyvyn lisäksi psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen olemuksen muodostama yhtenäinen kokonaisuus. Tässä sosiaalisen näkökulman muodostaa joukko-osastojen yhteisöllinen joukkueen kasaaminen, harjoitusten pukukoppi- ja vaihtopenkkikeskustelut sekä tapahtumassa eri joukko-osastojen kaikista henkilöstöryhmistä koostuvien pelaajien tasavertainen kannustaminen ja kohtaaminen. Osittain tästä kumpuaa myös eettisen ja moraalisen osa-alueen muotoja sääntöjen kunnioittamisen muodossa.

Toisen intervention joukkuelajeissa muodostaa lentopallo. Sinänsä oli merkillistä, ettei joukko-osastojen suunnitelmissa esiintynyt varsinaisia lentopallovuoroja. Ainoastaan Luonetjärven varuskunnan liikuntasuunnitelmassa oli yksi tunnin mittainen salivuoro lentopallolle ja Ilmavoimien Viestiteknikkalaitoksen suunnitelmassa oli yksi yhteisvuoro sidosryhmien kanssa.

Salibandya on mahdollista harrastaa viikkoliikunnassa joukko-osastoissa, joissa on liikuntasali. Tämän lisäksi Karjalan Lennosto on tilapäisjärjestelyin mahdollistanut kaukalon sijoittamisen autojen sisäsiilytyspaikalla. Yleisesti salibandystä on löydettävissä samanlaisia elementtejä sotilaan toimintakyvylle kuin jääkiekosta.

Jalkapalloa oli mahdollista harrastaa neljän joukko-osaston suorituspaikoilla, joissa kahden suunnitelmassa mainittiin jalkapallovuoro. Jalkapallon harrastamista rajoitti ehkä kenttien pinnan huonokuntoisuus. Karjalan Lennostossa oli ainoa kohtuukuntoinen nurmikenttä ja sen saavutettavuus oli hyvä lähes puolelle joukko-osaston väestä.

Joukkuepelit liikuntamuotoina palvelevat sotilaan toimintakykyä sen jokaisella osa-alueella. Fyysistä ominaisuuksista kestävyys osa-alueelta nousevat varmasti voimakkaimmin anaerobiset sekä nopeus ominaisuudet. Intensiiviset lyhyehköt pelijaksot ovat omiaan kehittämään anaerobistakapasiteettia ja nopeat pyrähdykset yhdistettynä suunnanmuutoksiin nopeusominaisuuksia. Varsinaisesti en laskisi joukkuelajien suoranaisesti kehittävän aerobista kapasiteettia, koska itse en ole ainakaan ollut mukana 20-vuotisen sotilasurani aikana ”kevyessä” viikkoliikunta aikana toteutetussa joukkuepelitapahtumassa. Lisäksi voidaan nostaa esiin niin motoriset kuin taidolliset ominaisuudet, jotka tukevat sotilaan toimintakykyä. Se, että lajeja harrastetaan tai ei harrasteta, ei näyttänyt niinkään riippuvan liikuntasuunnitelmasta, vaan siitä, järjestetäänkö lajissa ilmavoimallisia mestaruuskilpailuita. Tästä esimerkkinä voidaan pitää vuoden 2010 säästötoimenpiteet, joiden vuoksi Ilmavoimien lentopallomestaruusturnaus jouduttiin perumaan. Turnauksen peruuntuminen *lakkautti* kahden joukko-osaston lentopallon harrastamisen määrälliseksi ajaksi kyseisenä toimintavuonna.

Joukkue- ja mailapeleissä voidaan katsoa toteutuvan nopeus-, kimmoisuus- ja lihasten hallinta ominaisuuksien kannalta riittävien ärsykkeiden toteutuminen. Näiden ominaisuuksien mittaaminenhan aloite-

taan myös palkatun henkilöstön osalta vuonna 2011, jolloin toistokyykistyksen lihaskuntoteissä korvaa vauhditon pituus (Puolustusvoimien palkatun henkilöstön toimintakyky ja kenttäkelpoisuus AG 405). Joukko-osastojen liikuntapaikat ja tuettavat liikuntamuodot tukevat erinomaisesti myös näiden ominaisuuksien omaehtoista kehittämistä.

Suunnistuksessa voidaan harjoittaa kehoa kunnon ja mielen tasapainoiseen käyttöön, johon yhdistyvät sotilaan maastossa liikkumistaidot. Suunnistuksen haasteellisuus on rajaton, koska se tarjoaa harrastajalleen haasteita ja elämyksiä kaikkina vuodenaikoina erityyppisissä maastoissa. Suunnistus sopii kaikenkuntoisille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Suunnistuksessa fyysiset ominaisuudet eivät niinkään ratkaise relatiivista etenemisvauhtia, vaan itsessään taidot suunnistaa ja liikkua maastossa tukevat lajin tavoitteita sotilaan toiminnan kannalta. Joukko-osastot, joissa mahdollistettiin osallistuminen myös iltarasteille, tukivat erinomaisesti normin mukaisia tavoitteita ylläpitää sekä kehittää maastossa liikkumisen taitoja ja kartanlukua sekä ennen kaikkea edistää suunnistusharrastusta (HE33, 12). Omasta kuntosuorasta riippuenhan suunnistus tarjoaa onnistumisen elämyksiä etenemisessä tavoitellussa ajassa maastossa kohteesta toiseen tai upeita elämyksiä luonnosta hitaammin liikkuville.

Sotilaan kamppailu- ja itsepuolustustaitoja voidaan harjoittaa muissakin kuin kamppailutiloissa. Mutta mikäli liikuntamuodon harrastamiseen ei ole asianmukaisia tiloja, kasvaa kynnys liikuntamuodon harjoittamiseen (Jaakkola & Rissanen 1997, 56). Varsinaisesti yhdessäkään suunnitelmassa ei viitattu siihen, että joukko-osastossa olisi missään muodossa tarjottu mahdollisuutta osallistua johdettuun kamppailuharjoitukseen tai siihen mistä olisi voinut saada lisää tietoa ko. liikuntamuodon harjoittamiseen.

Tutkimusten mukaan venyttelyn fysiologisia vaikutuksia ovat lisääntynyt liikelaajuus, lyhytaikainen kipujen helpottuminen, viskoelastiset muutokset jänne-lihas yksikössä sekä vähentynyt lihassupistus, mikä vähentää hetkellisesti maksimivoiman tuottoa (Da Costa & Ramos Vieira 2008). Ilmavoimien Vies-titekniikkalaitoksen suunnitelmassa oli huomioitu myös palauttavat ja kuntouttavat harjoitteet. Niistä mainittakoon syvävenyttely, vesivoimistelu ja liikkuvuuden sekä lihasten kineettisen ketjun toimivuuteen tähtäävät lihaskuntoharjoitteet.

4.4 Omaehtoisen vapaa-ajan liikunnan tukeminen

Liikuntalajien sekä muotojen määrän voimakas kasvu ja yksilön roolin korostuminen näkyivät myös tuettavien vapaa-ajan liikuntamuotojen määrässä. Työpaikkojen yleisin liikunnan tukimuoto oli työntekijöiden omaehtoisen liikkumisen tukeminen. Liikunnan muodoista suosituinta oli kuntosaliliikunta. (Työpaikkaliikuntabarometri 2009, 11-12.) Työpaikkaliikunta ei ole enää niin suuressa roolissa yhteishengen kasvattajana työpaikoilla kuin aikaisemmin. Nykyään koetaan tärkeäksi, että työntekijällä on henkilökohtaisesti mahdollisuus valita liikuntamuotonsa, harrastuspaikkansa ja – aikansa vapaasti. Joukkuelajeillakin on vielä oma harrastajajoukkonsa, mutta yksilölajit kuten uinti ja kuntosaliliikunta olivat merkittävästi suositumpia (Työpaikkaliikuntabarometri 2007 8-9 ja 2009, 11-12). Työpaikkaliikunta, tai oikeastaan työpaikan organisoima vapaa-ajalla tapahtuva omaehtoinen liikunta, ei olekaan enää usein työpaikan itse organisoimaa, vaan liikunnan järjestäminen on ulkoistettu liikuntapalveluja tuottaville yrityksille. Liikuntapalveluntuottajien kiinnostus työpaikkaliikuntaa kohtaan on ymmärrettävää, sillä työnantajien tukeman työpaikkaliikunnan rahallinen arvo on noin 360 miljoonaa euroa vuodessa ja sen odotetaan yhä kasvavan (<http://www.tekniikkatalous.fi/tyo/article376407.ece>).

Työyhteisön tukemista lajeista määrittelemätön tuki, eli esimerkiksi liikuntasetelit, on edelleen kasvussa. Yleisesti pidetään tärkeänä, että työnantaja tukee rahallisesti henkilöstönsä liikuntaan liikuntasetelien tai virtuaalirahalla, kuten Sporttipassilla. Informatiivinen toiminta tai erilainen liikuntaan motivoiva tietous (kurssit ja luennot) kuitenkin ei näyttänyt toteutuneen työnantajien tuessa 2009 Liikuntabarometrin mukaan (Työpaikkaliikuntabarometri 2009, 12). Ilmavoimien toiminnasta voidaan todeta sen kohdentuneen kuntoliikuntatapahtumiin jossakin muodossa jokaisessa joukko-osastossa. Itse näen tässä huomion arvoisena seikka sen, että ne, jotka osallistuvat kuntoliikunta- tai massaliikuntatapahtumaan, todennäköisesti asettavat itselleen jonkinlaisen tavoitteen harjoitteluun tai suoritteen läpäisyajaksi. Näin henkilö liikkuu selkeän päämäärän eteen ja huolehtii samalla omasta toimintakyvystään. Lisäksi hänellä on mahdollisuus saada tapahtumasta kenttäkelpoisuustestin korvaavasuorite, jolloin voidaan katsoa työnantajan saaneen työajansäästöä liikunnasta, koska henkilö on tehnyt suoritteen omalla vapaa-ajallaan.

Edellä mainittujen liikuntamuotojen lisäksi joukko-osastoissa oli mahdollisuus joko varuskunnassa tai tuettavina liikuntamuotoina harrastaa sisäpallopelejä sekä uintia. Uinnista Luonetjärven tuki realisoitui Jyväskseuden kuudessa uimahallissa, jolloin voidaan olettaa sen mahdollistaneen useille tukeutumismahdollisuuden kotipaikkakuntansa uimahalliin. Uintitaitohan yksi sotilaan taidoista, joka pitää osoittaa jo varusmiespalveluksessa Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti; ”*henkilön pudottauttua uintisyvyiseen veteen ja noustuaan uudelleen pintaan ja jatkaen 200 metriä yhtäjaksoista uintia, josta matkasta 50 metriä selällään*” (Puolustusvoimien uinti- ja hengenpelastuskoulutus 1999, 5). Joukko-osastot tarjoavat riittävät mahdollisuudet uintitaidon ylläpitämiseen sekä mahdollisuuden nauttia lähialueensa uimahallien sekä kylpylöiden palveluista. Yhdessäkään Ilmavoimien joukko-osastoissa ei ole omaa uimahallia, mutta Puolustusvoimien muissa joukko-osastoissa seitsemällä varuskunnalla on oma uimahalli.

Kaupallistuminen ja liikunnan markkinoinnin lisääntyminen ovat liikunta-alalla havaittavissa olevat trendit (Vehmas ym. 2005). Tämä näkyy niin kansallisessa kuin Ilmavoimien työpaikkaliikunnan liikuntapalveluja tarjoavien yritysten määrän merkittävänä kasvuna. Liikuntakulttuurin kaupallistuminen voidaan jakaa huippu-urheiluun liittyvään sponsorointiin sekä liikuntaan liittyvien palveluiden ja tuotteiden kuluttamiseen sekä tuottamiseen (Heikkala & Koski 1999, 72). Liikuntapalveluja ja –tiloja tarjoaville yrityksille suuret työyhteisöt ovat muodostuneet tärkeiksi asiakkaiksi.

Suomen työpaikkaliikuntabarometrin (2009, 8) mukaan valtakunnallisesti yleisin yritysten liikunnan tukemisen muoto oli itse järjestettävät tapahtumat kuten liikuntapäivät tai kilpailut. Vaikka muutama vuosi sitten oli havaittavissa puulaakitoiminnan taloudellisen tuen hiipumista, oli tilanne barometrin mukaan kääntynyt päin vastaiseksi. Samaa ei voida todeta ilmavoimista, jossa järjestettiin kymmenessä eri lajissa puolustushaaran mestaruuskilpailut sekä tehtiin mestaruuskilpailuiden säännöistä luonnos joukko-osaston lausuttavaksi. Huomioitavaa on, että edelliset Ilmavoimien mestaruuskilpailuiden säännöt olivat vuodelta 1987 (CF 22504).

Joukko-osastoja oli velvoitettu järjestämään mestaruuskilpailut vähintään ammunassa, hiihdossa tai maastojuoksussa, suunnistuksessa, moniottelussa tai esteradalla sekä kesä- ja talvipartioissa. Missään joukko-osastossa tämä ei kuitenkaan toteutunut edes suunnitelmatasolla. Lentosotakoulussa oli suunnit-

teltuina muut tapahtumat paitsi talvipartio. Tosin joukko-osasto oli edustettuna Sotilas SM-kilpailuissa ko. lajissa, mutta kilpailumuodon henki on saada massat liikkeelle joukko-osastoissa, eikä saada jalkeille vain yhtä edustuspartiota. Alla olevasta taulukosta kaksi (2) ilmenee Ilmavoimien joukko-osastojen tuettavat liikuntamuodot, jotka noudattivat täysin vuoden 2009 Työpaikkaliikuntabarometrin tuloksia (2009, 12)

TAULUKKO 2. Ilmavoimien joukko-osastojen tukemat liikuntamuodot

	LUONETJÄRVEN VARUSKUNTA			TAMPEREEN VARUSKUNTA					
SISÄLIIKUNTA	ILMAVE	ILMASK	IVL	KARLSTO	LAPLSTO	SATLSTO	LENTOTL	LENTOSK	ILMAVTK
Uinti	X	X	X	X	X		X		
Kuntosali	X	X	X	X	X		X		
Sisäpallopelit	X	X	X				X		
Ohjattu liikunta	X	X	X	X	X		X		
Jääkiekko	X	X	X	X		X	X	X	
ULKOLIIKUNTA									
Laskettelu	X	X	X						
Suunnistus	X	X	X				X		
Jalkapallo / muu kenttä				X				X	
Liikuntavälineet	X	X	X						
Liikuntasetelit				X				X	
Liikuntatapahtumat	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Monipuolisimpana tuki ilmeni Luonetjärven varuskunnan joukko-osastoissa, jossa tuki kattoi niin sisä- kuin ulkoliikunnan sekä joukkuelajeja. Kolmen joukko-osaston suunnitelmissa mainittiin liikunnan tukemiseen vaikuttavan työntekijöiden ehdotukset liikuntamuodoista. Tästä on hyvänä esimerkkinä 2010 kaudella Luonetjärven varuskunnassa toteutettu kahvakuulainterventio, joka lähti työntekijöiden ehdotuksesta. Ohjatut tapahtumat pidettiin ulkoliikuntana ja osallistumista piti jopa rajoittaa välineiden loppuessa kesken.

Yhteissuunnittelu sekä ennen kaikkea henkilöstön sitouttaminen suunnitteluun lisäävät kiinnostusta osallistua uusiin lajeihin. Tähän kaivattaisiin työhyvinvointitoimikuntien ponnekkuutta. Tämä olisi hyvä kanava tuoda ideoita tavallisten työntekijöiden kautta liikunta-alan toimeenpanemaksi. Lisäksi työhyvinvointitoimikunnalla on usein työntekijöitä omasta takaa toteuttamaan ideointia. Nykyisillä resursseilla liikuntatoimiala ei ainakaan yksin pysty toteuttamaan sille asetettuja tavoitteita.

4.5 Suunnittelun ja olosuhteiden vaikutusmahdollisuudet suorituskyykyyn

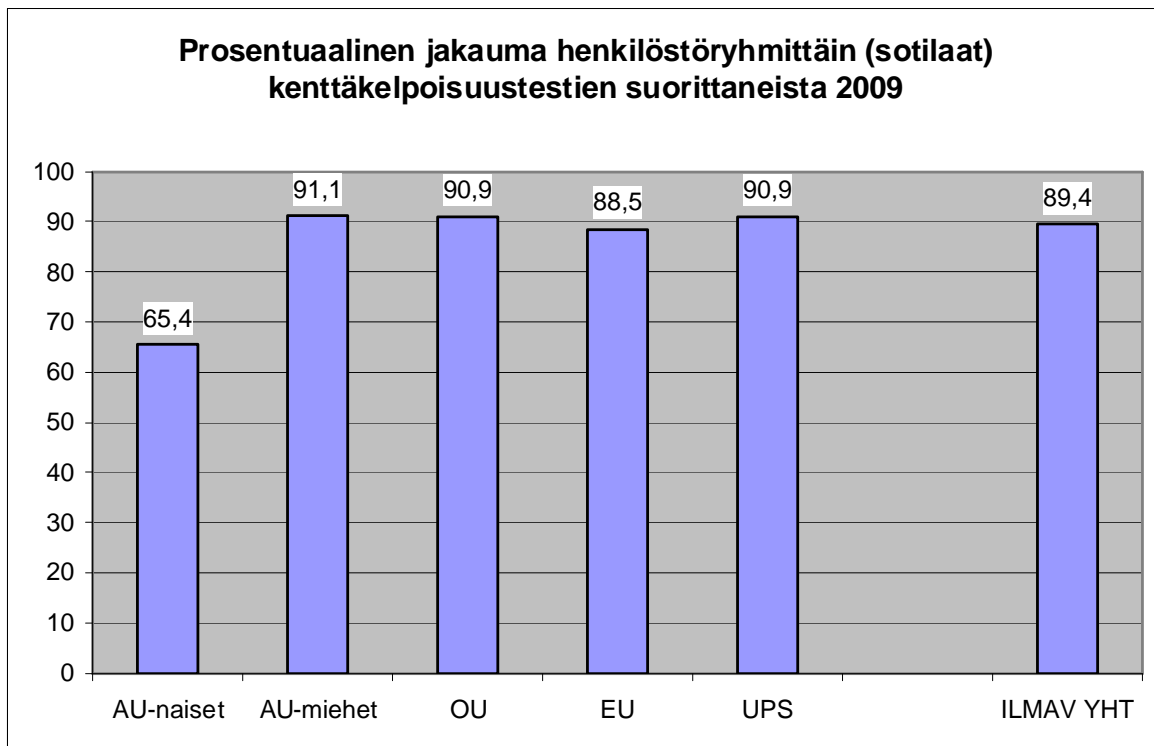
Henkilöstön liikuntaharrastuksen tukemisen perusteena on usein työkyvyn ja –vireen ylläpitäminen (Työpaikkaliikuntabarometri 2009, 6 -7). Puolustusvoimissa kuten Ilmavoimissakin työkyky- ja –vire liitetään termiin toimintakyky, jonka hetkellistä tilaa kuvaa suorituskyyky. Kuten aikaisemmin on todettu, liikunnalla on suoranaisia ja välillisiä vaikutuksia toimintakykyyn. Jotta toimintakykyä voidaan tietoisesti harjoittaa ja parantaa tulee henkilölle luoda tietoisuus, missä ja miten hän voi harjoittaa liikuntaa.

Fyysisten testien tulokset on esitetty liitteessä neljä (4). Joukko-osastot, joiden suunnitelmista ilmeni parhaiten johdon sitouttaminen, viikkoliikunnan toteuttaminen ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet saavuttivat parhaat tulokset fyysisissä testeissä. Yksiselitteisesti tämän ei voida osoittaa johtuneen hyvästä suunnittelusta tai hyvistä liikuntamahdollisuuksista, koska tutkielman aineistossa ei ollut käytettävissä kuinka paljon viikkoliikuntaa ja tukimuotoja hyödynnettiin joukko-osastoissa. Tuloksissa arvot on esitetty sotilaiden keskiarvoina jaottelematta miehiä ja naisia.

Joukko-osastot, joiden suunnitelmissa mainittiin suoritteista raportointi esimiestaholle, saavuttivat parhaat suorituspärosentit. Esimiesten sitouttaminenhan mainitaan yhdeksi tärkeimmäksi työpaikkaliikunnan onnistumisen kriteereistä (vrt Oja 1994; Kuuluvainen 2009). Lisäksi tämä voidaan nähdä alaisien huolenpitona ja hyvän työnantajan imagoon kuuluvana asiana. Mainittakoon, että Merivoimat teki tarkasteluvuonna historiaa saavuttamalla ensimmäisenä puolustushaaran 100 pärosentin osallistumistason. Testeihin sitoutuminen on Merivoimissa saatettu kiitettävälle tasolle ammattitaitoisten liikuntalan työntekijöiden toimesta sekä johdon, työterveydenhuollon ja esimiesten esimerkillisellä tuella. Merivoimissa palkitsemisjärjestelmä muutettiin sanktiojärjestelmäksi ja meripalvelukseen ei saanut osallistua ennen kuin oli saavuttanut henkilökohtaisessa kuntoluokassa vähintään tason kaksi (AG4621, 5 ; Jortikka 2010).

Esitettäessä joukon suorituskyykyä voidaan myös fyysinen kunto ottaa yhdeksi tarkastelun kohteeksi. Esimerkiksi yksilön fyysisen jaksamisen tai palautumisen kannalta voidaan fyysinen kunto nostaa ensiarvoisen tärkeään rooliin. Lisäksi suorituskyykyä pidetään sodan ajan tehtävän vaatimana tietona, taitona ja kuntona (Toiskallio 1998, 25–26). Esimerkiksi Ilmavoimissa upseeri-, opistoupseeri- ja eri-

koisupseerinaisilla ei ollut ainuttakaan lääkärintodistuksella testijärjestelmästä vapautettua, mutta aliupseeri naisista oli lääkärin vapauttamana 31,3 prosenttia. Aliupseerit oli miesten henkilöstöryhmistä lääkärintodistuksella vapautettujen määrästä prosentuaalisesti pienin (6,9 %). Cooper-tulosten keskiarvot eri henkilöstöryhmillä, paitsi upseereilla, olivat alle 2600 metriä. 2600 metriähän on minimivaatimus miespuolisen sotilaan virkaan nimittämiseksi, mutta tämän jälkeen sen saavuttamista ei vaadita. (HE 33.) Sodan ajan joukon suorituskkyä tarkasteltaessa, voidaan alla olevan kuvion yksi (1) mukaisia prosentuaalisia lukuja määrävahvuudesta pitää hälyttävinä, eli yli kymmenen prosenttia sotilaista ei ole kenttäkelpoisia.



KUVIO 1. Sotilashenkilöstön suoritusprosentit, joissa ilmaistaan HE33 mukaiset kenttäkelpoiset 2009 (suoritusprosentista on vähennetty lääkärintodistuksella vapautetut) (Viirret 2009).

Valtakunnallisella tasolla työnantajan järjestämiin kuntotesteihin osallistui vuonna 2009 15 prosenttia niistä, joille työnantaja mahdollisti testausjärjestelmän (Työpaikkaliikuntabarometri 2009, 43). Tätä voidaan verrata Ilmavoimien siviilien kuntotesteihin osallistumisprosenttiin, joka oli tarkastelukaudella 43,9 prosenttia. Suorittaneista siviileistä 42 prosenttia oli naisia ja lähes 60 prosenttia heistä oli yli 40-vuotiaita, mikä vaikutti siviilien absoluuttisiin tuloksiin. Aktiivisimmissa Ilmavoimien joukko-

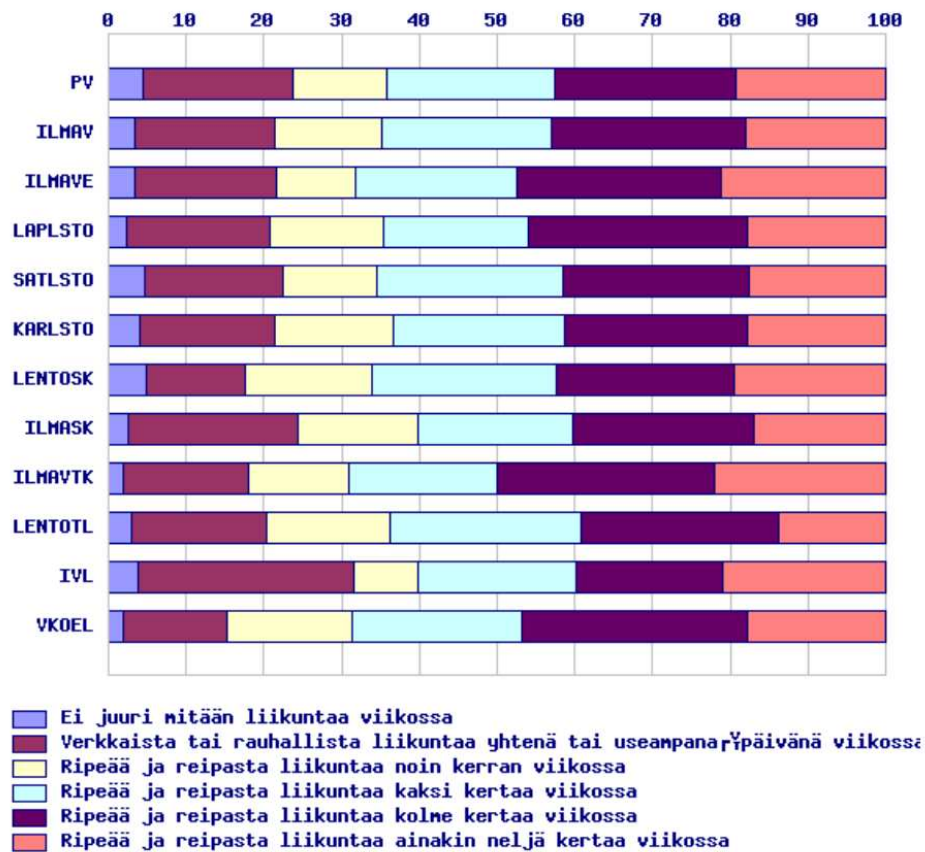
osastoissa vastaavat osallistumisprosentit olivat Karjalan Lennoston 75,7 prosenttia ja Lapin Lennoston 68,8 prosenttia. Valtakunnalliseen osallistumisprosenttiin verrattuna voidaan kuitenkin katsoa Puolustusvoimien olevan paremmassa asemassa, koska testit suorittamalla siviilit ansaitsevat kahden tunnin viikkoliikuntaoikeuden. Lisäksi siviiliyrityksissä, kuten Nokia Oy:ssä, kuntotestaus toteutetaan henkilöiden vapaa-aikana (Tammi 2011).

Jaakkolan ja Rissanen (1997) mukaan työpaikalla olevilla liikuntatilojen kunnolla oli selkeä yhteys henkilöstön kokeman työpaikkaliikunnan hyödyllisyydestä työtehoon ja motivaatioon (Jaakkola & Rissanen 1997, 77 ja 109). Koska tässä tutkielmassa ei kysytty käyttäjien mielipiteitä liikuntapaikkojen kunnosta, saavutettavuudesta tai käyttöasteesta, voidaan tulosten tulkintaan hyödyntää vain suunnitelmia ja niissä esiintyneitä asioita. Joukko-osastoissa, joissa suoritusprosentti oli korkea, oli myös erinomaisten määrä lihaskuntokuntoluokassa yli Ilmavoimien keskiarvon. Lisäksi näissä joukko-osastoissa kuntosalin saavutettavuus, laitekanta ja niiden kunto olivat hyvät.

Kestävyyskunnan osalta kiinnitettiin huomio toiseen ääripäähän eli heikkokuntoisten määrään. Se, että kestävyyskunnoltaan heikkoja oli vähiten Ilmavoimien Esikunnassa (12,3 prosenttia) voidaan perustella koulutustasolla ja siellä työskenteli eniten vieraspaikkakuntalaisia, jotka asuivat arkipäivät erillään perheistä; heillä katsottiin olleen paremmat mahdollisuudet hyödyntää viikolla vapaa-aikaa liikuntaharrastukseen. Toisaalta Ilmavoimien Esikunnassa oli eniten lääkärintodistuksella vapautettuja, mikä luonnollisesti karsii jo valmiiksi henkilöt joilla oli rajoitteita liikuntasuorituksiin tai jotka karttoivat muuten liikuntaa. Joukko-osastot, joissa oli vähiten lääkärin todistuksella vapautettuja henkilöitä, olivat huomioineet hyvin suunnitelmissaan esimiesten sitouttamisen, tiedottamisen ja liikuntapaikkojen kehittämisen.

Suunnitelman informatiivisuudesta ja liikuntamahdollisuuksista havaittiin, ettei yleistystä niiden vaikutuksesta henkilöiden liikunta-aktiivisuuteen voida tehdä. Varmat johtopäätökset vaativat kyselyn suoraan henkilöiltä, sekä vaikuttavatko vallitsevat joukko-osaston liikuntamahdollisuudet ja liikuntaneuvonta heidän (työpaikka-) liikuntaharrastukseen. Aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että mitä liikunnallisesti passiivisempi henkilö on kyseessä, sitä suurempi merkitys työpaikkaliikunnalla olisi heidän viikoittaisessa liikunta-annoksestaan (Jaakkola & Rissanen 1997, 77). Clausen (1977) on vastaavasti havainnut, että mitä enemmän maksimaalinen hapenottokyky on alle 45 ml/kg/min, sitä suu-

remmat sekä suhteelliset että absoluuttiset parannukset hapenottokyvyssä ovat mahdollisia. Tässä korostuu taas liikunnan markkinointi ja viestintä sekä sen suuntaaminen oikealle kohderyhmälle.



KUVA 3: Ilmavoimien työntekijöiden liikunta-aktiivisuus suhteellisina osuuksina joukko-osastoittain 2008. (Puolustusvoimien työilmapiirikysely 2008).

Kuvaa kolme (3) voidaan tukea toteamuksella, että valtakunnallisesti työnantajan tukemaan liikuntaan osallistuu kaksi kolmasosaa työntekijöistä (Työpaikkaliikuntabarometri 2009, 43 – 44). Kuuluvaisen (2009, 48) mukaan Maavoimien Materiaalilaitoksen henkilöstöstä 85 prosenttia sotilaista ja 93 prosenttia siviileistä osallistui ainakin muutaman kerran työpaikan järjestämään liikuntaan vastaavien lukujen ollessa viikoittaisessa osallistumisessa 34 ja 56 prosenttia.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Sotilaan toimintakyvyssä ja kilpaurheilussa on nähty useasti yhtäläisyyksiä. Yhtenä tavoitteena ja keinona Clausewitz (Eskelisen 1998, 33 mukaan) pitää vastustajan uuvuttamista. Clausewitzin teoriassa toiminnan kestolla kulutetaan vähitellen vastustajan voimat ja tahto loppuun päämäärän saavuttamiseksi. Laine (1992) taas lainaa filosofi ja lehtimies Arthur Eklundia, joka näki urheilusta tulleen bisnestä, jossa vaadittiin päättäväisyyttä, vaivannäköä ja itseuhrauksia. Eklundin mukaan näitä asenteita voidaan soveltaa myös työhön, jolloin saataisiin työntehokkuus nousemaan uudelle tasolle. (Laine 1992, 193–194.) Työn tehostaminen tehokkaan organisoinnin avulla olivat Frederick Winslow Taylorin opit teollisen liikkeenjohdon periaatteista. Hänen lähtökohtanaan oli ajatus, jossa sekä laiskat työmiehet että osaamaton liikkeenjohto tuhlasivat inhimillistä työvoimaa. Niin sanotulle taylorismille oli ominaista elävän työn taloudellistaminen, jossa työmiehestä revittiin fysiologisesti paras mahdollinen työsuoritus, johon oli kytkettävä asianmukainen palkka sekä houkuteltava työmies työskentelemään maksiminsa mukaan. (Julkusen 1987, 86–87 mukaan.) Taylorin opit ja vaatimukset ovat hyvin lähellä urheilijalta vaadittavia ominaisuuksia. Laine (1992, 194) olettaakin, että puulaakiurheilun soveltamisen periaatteissa suomalaisten kaupunkien liikeyrityksissä oli ainakin jotain sukua taylorismille. Edellä esitetyin lausein voidaan myös ymmärtää Puolustusvoimien muodostaneen käsitystään fyysisen toimintakyvyn liittyvän merkittävällä tavalla toimintakykyiseen sotilaaseen ja suorituskkykyiseen joukkoon. Liikunnan merkitys, niin henkisellä kuin fyysisellä tavalla, on muovanneet vähimmäisvaatimukset fyysisistä vaatimuksista sotilaan toimintakykyyn - unohtamatta liikunnan tuomia terveysvaikutuksia.

Samaan yhteyteen voidaan todeta, että Työpaikkaliikuntabarometrin (2009, 48) mukaan terveiden elämäntapojen vaikutus palkkaukseen motivoisi liikunnan harrastamiseen, ja yli kolmannes mainitsi aloittavansa liikunnan harrastamisen, mikäli terveet elämäntavat ja liikunta vaikuttaisivat palkkaukseen. Tästä seuraa kerrannaisvaikutus tiedottamiseen, joka tehostuisi, mikäli työpaikkaliikunnan piirissä olisi enemmän aktiivisia osallistujia. (Työpaikkaliikuntabarometri 2009, 48).

Tässä tutkielmassa tavoitteena oli kartoittaa, miten liikuntasuunnittelu ilmenee Ilmavoimissa, sekä löytää keinoja suunnittelun parantamiseen ja kehittää Ilmavoimien työpaikkaliikuntaa liikuntasuunnittelun avulla. Aluksi tehtävä tuntui helpolta, mutta teoriataustaan syventymisen myötä tutkielman kysymyksiin vastaaminen tuntui muotoutuvan vaikeammaksi. Niin tutkielma-aineiston, kuin henkilökohtaisen

käytännön kokemuksen osoittivat nykyisien liikuntasuunnitelmien joukko-osastotasalla olevan hyvä-tasoisia. Kuitenkin voidaan todeta, ettei erinomainenkaan työpaikkaliikunta suunnitelmatasolla tai tarjonnallaan voi tavoittaa suuria osallistujamääriä, erityisesti suurinta kohderyhmää - liikunnallisesti passiivisia. Tutkielman pääkysymykseen liikuntasuunnittelun ilmenemisestä Ilmavoimissa voidaan todeta sen ilmenevän toiminnan kaikilla tasoilla, mutta sen informatiivisessa osuudessa ja viestinnässä on kehitettävää. Lisäksi voidaan todeta, ettei Ilmavoimissa juurikaan ole varsinaisesti liikuntapaikkasuunnitteluun tähtäävää toimintaa.

Tulosten analysoinnin jälkeen kehittämiskohteita löytyi yhteissuunnittelusta, johdon sitouttamisesta, viestinnästä ja markkinoinnista, liikuntapalvelujen tarjonnan monipuolisuudesta ja liikuntaan annetuista resursseista. Uskon, että monella taholla, niin Ilmavoimissa kuin Puolustusvoimissakin, voidaan hyödyntää tässä työssä havaittuja parannusehdotuksia liikuntasuunnitteluun puolustushaara- ja joukko-osastotasolla. Lähtökohdat eri toimipaikoissa ovat tosin erilaisia, jolloin nykytilan kartoituksella esimerkiksi tämän työn jaottelulla tulee kiinnittää enemmän huomiota. Jos työpaikkaliikunnan suunnittelu ja resurssit ovat kunnossa, markkinointi ja viestintä nousevat yhä tärkeämpään asemaan. Tiedon liikuntatarjonnasta tulee tavoittaa loppukäyttäjät ja liikunnan ylläpitämiseen tulee olla esimiesten tunnustettu tuki sekä liikkujaa motivoiva palautejärjestelmä.

Vastauksena kysymykseen voidaanko koko henkilöstö käskää liikkumaan, toteaisin, että voidaan. Puolustusvoimissa menetetään vuosittain noin 600 henkilötyövuotta sairauspoissaoloihin, joista merkittävän osan muodostavat pitkäaikaiset sairauslomat (HTP 2009). Käytännössä tämä vastaa keskisuuren varuskunnan vuoden työmäärää. Entinen Puolustusvoimien henkilöstöpäällikkö kenraalimajuri Hannu Herranen totesikin aikanaan, että Puolustusvoimat on lakkauttanut turhaan varuskuntia – säästäminen olisi tullut aloittaa henkilöstön toimintakyvyn kehittämisellä ja sen kerrannaisvaikutuksilla saavutettavilla säästöillä.

5.1 Suunnitteluprosessi ja sen tuote

”On tärkeää ottaa tosissaan myös tulevan liikuntapolitiikan suunnittelu ja toteutus siten, että se mahdollistaa entistä paremmin liikuntaan ja urheiluun sisältyvien potentiaalien muuntamisen henkiseksi, fyysiseksi ja taloudelliseksi hyvinvoinniksi koko Suomelle.”

Sinuhe Wallinheimo 2011

Ilmavoimien liikuntasuunnitelmat syntyvät toiminnan ja resurssien suunnittelun sekä seurannan (TRSS) tuotteina. Toimintavuosi on jo käynnistynyt ennen kuin Ilmavoimien Esikunnan toimeenpanoasiakirjan (TPA) mukaisesti joukko-osastot saavat kehyksen toimintamäärärahoilleen. Käytännössä suunnittelu on tehty ilman varmuutta resursseista, tässä tapauksessa ilman rahakehystä. Tämä voi vaikuttaa merkittävästi niin Ilmavoimien kuin joukko-osastojen suunnitelmien toteuttamiseen, mikäli toimeenpanoasiakirjassa liikunnalle ei saada suunniteltua rahoitusta. (HD521.)

Fyysisen toimintakyvyn perusteissa (HE16, 3) mainitaan, että joukkojen fyysisen suorituskyvyn on oltava korkealla jo normaalioloissa, koska poikkeusoloissa ei fyysisen suorituskyvyn palauttamiseen tai fyysisen kunnon harjoittamiseen ole riittävästi aikaa. Normissa (HE16, 4) määritetyt minimivaatimukset fyysiselle suorituskyvyllä eivät ole kuitenkaan tunnustettuja Ilmavoimien henkilöstöjohdossa ja tämä heijastuu myös suoritevelvollisuuden tulkitsemiseen useissa tapauksissa (HE16, 4; HE33). Osittain tämä johtuu puolustushaaran teknillisyydestä, lisiin perustuvasta palkkauksesta sekä lentävän henkilöstön vapaaehtoisuuteen juosta 12-minuutin kuntokoe (AE2242). Lisäksi Ilmavoimien johtava lääkäri voi viimekädessä päättää henkilön lentokelpoisuudesta, millä voidaan kumota kuntokokeiden puutteellisuus. Edellä mainitut asiat heijastuvat myös muiden avainhenkilöiden suopeampaan käsittelyyn fyysisen velvoitteiden laiminlyönneissä. Kaikki nämä vaikuttavat jo suunnitteluun, koska ihmisethän ovat lähtökohtaisesti eriarvoisessa asemassa, vaikka suunnittelu tulisi toteuttaa tasapuolisesti.

Työkyky ennustaa eläkeiän jaksamista ja siitä on hyötyä myös kriisiajan jaksamiseen (Karpakka 2011; Tyyskä 2008). Puolustusvoimissa on kaikkia sotilaita koskeva yhtenäinen kuntotestaus- ja kenttäkelpoisuutta mittaava järjestelmä, joka antaa omat viitearvonsa jokaisesta henkilöstä. Joukko-osastot ja puolustushaarat hyödyntävät näitä tuloksia, jotka tuotettiin vuoteen 2010 asti MILFIT-seurantajärjestelmällä. Mielestäni raportteja ei ole hyödynnetty riittävästi esimerkiksi suoritusprosentin nostamisesta sille kuuluvalla tasolla, eli 100 prosenttiin tai kestävyystestien mukaan heikkokuntoisten

interventoiden järjestämiseen (pl. Lapin Lennosto). Tosin suoritusprosentteja on syytä tarkastella varauksella, koska usein seurannasta poistetaan toimintakaudella eläköityvät, jotka eivät ole useinkaan suorittaneet testejä (Jortikka 2010).

Eri suunnittelumalleja ei ole hyödynnetty riittävästi suunnittelun apuna, ja suunnitelmat eivät toteuta yhteissuunnittelumallin periaatteita. Luvussa 3.2 kuvataan lakihierarkiaa hallinnon eri tasoilla, joihin voidaan lisätä vielä alaportaita suunnittelun jalkauttamiseen. Nykyään suunnittelun tavoitteina kunnallisella tasolla näyttää olevan vuorovaikutteisuus, palvelulähtöisyys, hyvinvointia edistävät liikuntapalvelut, kestävä kehitys, kaikkia ryhmiä huomioonottava, tasa-arvon ja esteettömien liikuntapaikkojen huomioiminen. (JKL 2010, 6-18). Käytännössä tässä noudetaan Liikunnanpaikkarakentamisen suunta 2011 asiakirjaa.

Tavoitteena vuorovaikutteisessa suunnittelussa on neuvoteltu lopputulos, joka ei ole viranhaltijoiden ja päätöksentekijöiden yksipuolinen ratkaisu. Ihmiset eivät enää hyväksy asioita perustelematta tai korkeampaan auktoriteettiin vedoten, vaan nykyään vaaditaan yhä suurempaa keskinäistä luottamusta osapuolten välillä. Luottamusta on ylläpidettävä aktiivisesti, koska ilman luottamusta yhteistyö on satunnaista eikä luottamusta osapuolten välille pääse syntymään. (Beck, Giddens & Lash 1995, 253.) Vuorovaikutuksen aikaansaaminen ei ole ongelmatonta, mutta sitä on pyritty edistämään nykyaikaisessa liikuntasuunnittelussa. Tavoitteena tulee olla tasavertainen keskustelutilanne, vaikka todellisuudessa valta ja vallankäyttö ovat aina läsnä keskusteluissa. Kokonaisvaltaisena TRSS-asiantuntijana momentinhaltija on keskusteluissa vahvassa asemassa, mikä osaltaan voi tukahduttaa tasavertaisen keskustelun liikunta-alan kanssa. (Karimäki 2006, 63.) Kuitenkin avoimen keskustelun käymisellä osana suunnittelua tulisi pyrkiä välittömään vuorovaikutukseen eri toimijoiden kuten myös liikunnan kohderyhmän kanssa. On kuitenkin luonnollista, että eri osapuolet pyrkivät katsomaan asioita omista näkökulmistaan.

Liikunta-alan edustajan tulee tarkastella liikunta-asioita kokonaisvaltaisesti ja tasapuolisesti, kun taas TRSS-ihmisellä on omat lähtökohtansa ja tavoitteensa keskusteluissa. Liikunta-alan henkilöiltä vaaditaankin erinomaista pelisilmää, jotta asioille saadaan rahallinen tuki ja liikunta-asia etenee takerumatta epäolennaisuuksiin. Joukko-osastotasolla liikuntasuunnittelu edustaa käytännöllistä näkökulmaa, jossa tulee pyrkiä tarkastelemaan joukko-osaston liikuntatoimintaa ja sen suhdetta harrastustoi-

mintaan (vrt TIP ja suoritusprosentit). Puolustushaaran liikuntasuunnittelu ulottuu, tai ainakin sen tulisi ulottua aina hanketasolle saakka, jotta suunnittelun laaja-alaisuus voitaisiin ulottaa liikunnan käytännölliselle tasolle. (Huovinen 2009, 107.) Hyvä esimerkki onnistuneesta vuorovaikutussuhteesta kunnan viranhaltijoiden, eri hallinto-alojen sekä liikunta- ja urheiluseurojen väliltä löytyy juuri Jyväskylän seudun liikuntasuunnitelmasta ”*Liikuntapalvelujen askelmerkit 2010-luvulle*”.

Yhteistoiminnassa ja suunnittelussa monialaiset yhteistyöryhmät tuottavat johdolle kuvaa kentällä ilmenevistä tarpeista ja impulsseja toiminnan parantamiseksi. Johdon tulee linjata kentän tarpeiden ja resurssien kohtaaminen. Tuotetun tiedon pohjalta johto määrittää toiminnan päämäärät ja asettaa sille tavoitteet. Käytännössä nämä päämäärät ja tavoitteet asettaa Ilmavoimissa liikunta-ala, johdon välttämättä sitoutumatta niihin. Kuitenkin organisaatiossa on aina toimialoja, jotka ovat painineet samanlaisten ongelmien kanssa. Hyödyntämällä yhteissuunnittelussa kokemuseräistä tietoa, voidaan tällä paremalla reitinvalinnalla nopeuttaa liikunta-asioiden kehittämistarpeiden hoitoa.

Suomen kuntourheiluliitto (SKUL) myöntää vuosittain erillisiä laatusertifikaatteja työpaikkaliikunnan hyvästä hoitamisesta. Työpaikkaliikunnan sertifikaatissa on yhdeksän (9) eri kohdan arviot liikunta-asioiden hoitamisesta: Liikunnan yleisresurssit, yhteistyö työterveyshuollon kanssa, olosuhteet, liikunnan ja aktivoitumisen palvelut, viestintä, liikuntatuki, henkilöstön aktiivisuus ja seuranta. Oma ajatukseni oli aluksi verrata tällä arviointimallilla Ilmavoimien työpaikkaliikuntaa, mutta jo yhden joukko-osaston tulosten vertaaminen romutti tämän työkalun hyödyllisyyden toimintaympäristössämme ja tässä tutkielmassa. Sertifikaatti on kuitenkin luotu siviiliyrityksiä varten, joissa ei ole lakisääteistä velvoitetta olla työtehtävän vaatimassa fyysisessä kunnossa. Yritysmailmassahan tulos ratkaisee ja houkuttelevalla palkkauksella sekä bonuksilla saadaan aina uusia kykeneviä työntekijöitä. Samoja teemoja hyödynnettiin kuitenkin Ilmavoimien joukko-osastojen suunnitelmien luokittelussa. Yleisestihän tunnustetaan, että Puolustusvoimissa on työpaikkaliikunta hoidettu hyvin (mm. vuosittaiset Yritysjohdon TYKY-harjoitukset). (Aura 2008.)

Aura (2007) kuvaa työpaikkaliikunnan onnistumisenkriteerit prosessina kuvassa neljä (4). Hän korostaa onnistumisen edellytyksen taustalla olevan liikuntaan aktivoitumisen tieteellisen teorian. Teorian mukaan liikunta tulee kiinnittää yrityksen strategioihin ja taustalla tulee olla johdon sitoutuminen ohjausryhmään. Liikuntaohjelmalle tulee luoda pelisäännöt, joita tukevat tavoitteiden mukainen toiminta-

suunnitelma ja riittävät resurssit. Lisäksi tavoitteiden toteutumisen seurannalla toimintaa kehitetään tarvittavaan suuntaan. (Aura 2007.)



KUVA 4. Tavoitteiden mukainen toteutus (Aura 2007)

Aura mainitsee tärkeäksi tiedon ja tietämyksen viemisen myös yrityksen johtoon, jolloin yhteisellä alustuksella ja pohdinnalla saadaan suostuteltua johto sitoutumaan tavoitteisiin. Puolustusvoimissa konserni tasalla voidaan todeta ”Johdon hommien” toteutuvan, mutta Ilmavoimissa niin puolustushaara, kuin joukko-osasto tasalla nämä eivät toteudu. Tavoitteiden mukainen liikuntataitojen ja harrastamisen tuki on Ilmavoimissa kohtuullisella tasolla. Tiedollinen perusta liikunnan hyötynäkökohdista on kuvattu hyvin Puolustusvoimien normeissa, mutta miten ne liittyvät yksilöiden työtehtäviin, ei ole Ilmavoimissa riittävän hyvin kuvattuna. Yhteisöllisyys tai sosiaalinen tuki eivät ainakaan Ilmavoimien suunnitelmissa saa mainittavaa huomiota. Toimintasuunnitelmat löytyvät jokaiselta tasolta, mutta resursointi sekä yhteissuunnittelu/-työ ontuvat. Työympäristöä, tiloja ja välineitä muokkaamalla ja kehittämällä voitaisiin liikuntapalveluita saada paremmin palvelemaan käyttäjien tarpeita. Näitä kaikkia edellä mainittuja asioita tulee kuitenkin hallita paremmin selkeämmällä organisoinnilla, jossa yhteissuunnittelulla saadaan paremmin käyttöön käytettävät resurssit. Lisäksi seuranta ei ole riittävän pontevaa joukko-osastotasolla, jotta toiminnalla olisi riittävät toimintaedellytykset tulevaisuudessa. (Aura 2007.)

Valtakunnallisesti paras tulos työpaikkaliikunnassa saadaan liikunnan viestinnässä ja liikuntapalveluissa. Vastaavasti heikoimmat tulokset löytyivät liikuntatuesta ja seurannasta – yli kolmanneksella vastaajista seurantaa ei ollut laisinkaan. Ilmavoimissa taas viestintä ja markkinointi ontuivat sekä seurannassa oli toivomisen varaa. Uusien liikkujien aktivointi oli järjestetty hyvin 60 prosentilla vastaajista ja asia oli toteutettu erinomaisesti 25 prosentilla vastaajista. Tässä Ilmavoimien tulee ottaa mallia siviilitahosta. (Aura 2008.)

Suunnittelumallina Ilmavoimissa olisi järkevää käyttää samanmuotoista suunnittelumallia joukko-osastotasolla, lisäksi joukko-osaston suunnittelun tulee noudattaa Ilmavoimien toimintasuunnitelman mukaista ajoitusta, jolloin päästään parempaan yhteissuunnitteluun. Joukko-osastojen liikuntasuunnitelmien luonnokset tulisi olla tarkastelussa jo liikunta-alan neuvottelupäivillä, jolloin voitaisiin varmistaa Ilmavoimien liikuntasanoman jalkautuminen myös joukko-osastoissa. Sisällöllisesti ja toiminnallisesti liikunta-alan tulee kehittää viestintää, jolloin tiedon tarvitsija löytäisi tiedon yhdestä paikasta tai tiedon, mistä aloittaa tiedon etsimisen. Kuuluvainen (2009, 78) mainitsee työssään joukko-osaston tietojen liikunnasta olevan hajanaisia, palveluista ei löydy tietoa silloin, kun niitä tarvitsisi.

Kuvassa neljä (4) on esitetty tapahtumat, jotka vaikuttavat niin Ilmavoimien kuin joukko-osastojen suunnitteluun. Suunnittelun normiohjaus tulee laista ja asetuksista sekä Puolustusvoimien normeista (mm. HE16, HE33 ja HE60). Normiohjausta voidaan tarkentaa ja selkeyttää esimerkiksi neuvottelupäivien yhteydessä. Resurssiohjaus tulee Puolustusvoimien ja Ilmavoimien toimintasuunnitelmista sekä toimeenpanoasiakirjoista. Resurssiohjauksen tueksi tulee joukko-osastojen päivittää ja luoda liikunta-paikkasuunnitelmat, joista muotoutuu Ilmavoimien liikuntapaikkasuunnitelma. Liikuntapaikkasuunnitelmat tulee sisällyttää myös varuskunnallisiin kehittämishankkeisiin (Santtila 2011). Informaatio-ohjauksen tarkoituksena on määritellä ”*Puolustusvoimien liikuntastrategia*”, jonka toiminta-ajatusta ja painopistettä tarkennetaan vuosittain niin Puolustusvoimien kuin Ilmavoimien toimintasuunnitelmissa. Lisäksi informaatio-ohjauksessa huomioidaan lait ja asetukset.

neksessa yrityksiä (Aura, 2008). Vaikka suunnitelmista ei löytynyt varsinaisesti liikuntasuunnittelun ja toimeenpanon vastuuhenkilöitä, vastaavat paikalliset liikuntakasvatusupseerit työpaikkaliikunnan käytännön järjestelyistä. He vastaavat joukko-osaston suunnitelmista, toimeenpanosta ja raportoinnista. Suunnitelmat hyväksyy joukko-osaston johto, joka tulisi pitää nykyistä paremmin tietoisena esimerkiksi joukko-osaston testien kausittaisesta suoritusprosentista sekä tuloksista. Lisäksi liikuntakasvatusupseerit osallistuvat asiantuntijoina työhyvinvointitoimikunnan toimintaan, joka tekee esitykset oman työpaikkaliikuntaa tukevan budjettinsa ja toimintasuunnitelmasta, jonka esikunnan johto vielä lopullisesti hyväksyy.

Liikuntakasvatusupseereiden työtehtäviä ei kuitenkaan ole resursoitu riittävästi. Jokainen Ilmavoimien liikunta-alan työntekijä teki työtehtäväänsä osatehtävällä vuonna 2009 (Liite 2). Mikäli halutaan taata henkilöstön työssäjaksaminen ja pidemmät työurat, voitaisiin talkoot aloittaa resursoimalla niihin, joiden tulee suunnitella ja toteuttaa liikunnalliset tavoitteet. Vuonna 2009 yhdelläkään koululla ei ollut päätoimista liikuntakasvatusupseeria. Ilmasotakoululta puuttui jopa liikuntakasvatusupseeri toimintakauden 2009, mikä heijastui niin joukko-osaston kuin varuskunnalliseen toimintaan. Koulujen rooli kasvattajina ja kouluttajina on merkittävä, koska niin varusmiehistä kuin koulutettavasta henkilökunnasta kasvatetaan ilmavoimiin työntekijöitä ja esimiehiä, joiden tulee omalla tieto- ja taidollaan huolehtia omasta ja alaistensa työssäjaksamisesta sekä toimintakyvystä. Itse näkisin tällä mallilla oppimisella olevan suuri merkitys liikunnan piirissä. Loppuuhun organisaation tarjoama sotilaspedagogiikan fyysisen toimintakyvyn opetus jo maisterivaiheeseen, jolloin ollaan vasta uran nousukiidossa. Toki opetuksen näkökannassa tulee huomioida Puolustusvoimien korkeatasoinen liikunta-alan täydennyskoulutus, mutta se koskee vain marginaaliryhmää, joka on suunniteltu lyhyellä tähtäimellä liikunta-alan tehtäviin.

Toisena henkilöresurssiongelmanä näen liikuntakoulutettujen, jopa tehtäviin halukkaiden, vaikean sijoitettavuuden liikunta-alan tehtäviin. Osa Ilmavoimien liikunta-alan koulutetuista on ns. lisällisiä henkilöitä, osa jopa sitoutettuna tehtäviin. Henkilön siirtäminen liikunta-alan tehtävään laskee henkilön palkkausta, ja tämä ei millään muotoa motivoi henkilöä hakeutumaan liikunta-alan tehtävään. Tässä tulisi niin joukko-osastojen kuin Ilmavoimien henkilöstöalan olla jatkuvasti viivalla ja puhua liikunta-alan kanssa samaa kieltä koulutettujen henkilöiden sijoittamisesta koulutusta vastaaviin tehtäviin. Ei-

hän henkilöiden täsmäkouluttaminen muutaman vuoden kestäväan tehtävään ole järkevää ja tehtävään määräyksellä ei saa välttämättä asiantuntijaa täytettävään tehtävään.

Vaikka liikunta-alan tehtäväkuvauksiin ja liikunta-alan osaamiskarttaan (Liite 2) on vaikutettu Ilmavoimien Esikunnan toimesta, ovat joukko-osastot käytännössä vaikuttaneet itsenäisesti sisäisiin siirtoihinsa ja tehtävään määräyksiinsä. Ilmavoimien Esikunta on sen sijaan vaikuttanut puolustushaaran välisiin siirtoihin ja liikunta-alan jatko- ja täydennyskoulutus esityksiin sekä koulutuskiintiöihin.

Ilmavoimissa on runsaasti monipuolisia liikuntapaikkoja, mutta käyttöasteesta ei ole selvyyttä. Nyt vain kahdessa joukko-osastossa oli varsinainen liikuntapaikkasuunnitelma, jossa kuvattiin ylimalkaisesti tilojen käyttöastetta. Tilojen käyttöaste on yksi peruste tilojen tai laitteiden resursointiin (vrt Mattila 1999, 70 -73). Nyt viimeisten vuosien aikana tiloja ja laitteita on kehitetty johtajien suopeuden mukaan, ilman erillisiä suunnitelmia. Tällaiset hankinnat tavoittavat varmasti ne ihmiset, joiden ääntä on kuultu, mutta niiden ääni, joiden äänen sointiin olisi hankinnoilla voitu vaikuttaa, eivät ole olleet tietoisia mahdollisesta resursoinnista.

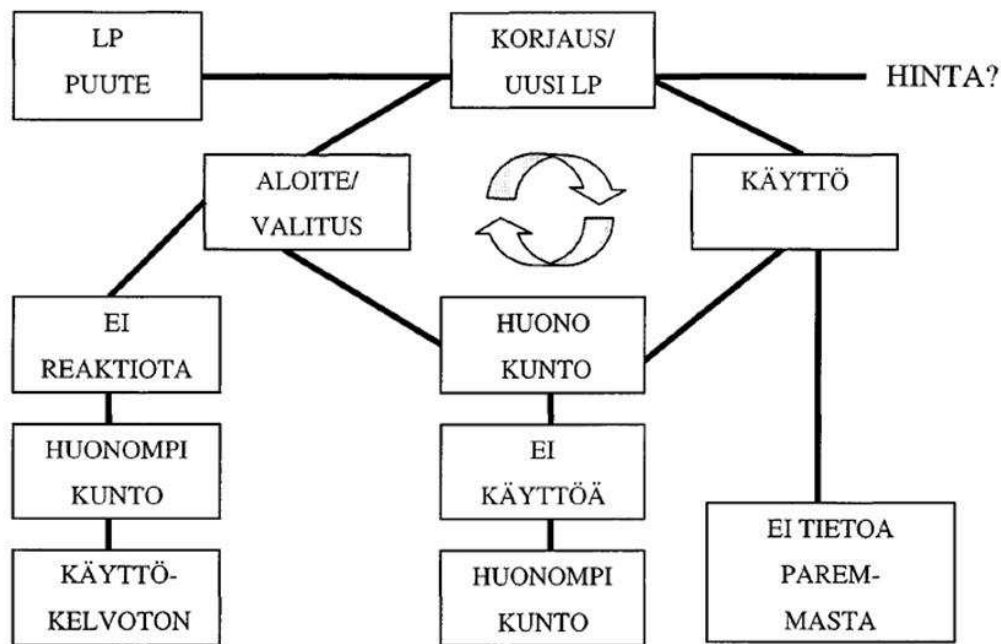
Suunnittelussa on kuitenkin pyritty loppukäyttäjien kannalta parhaisiin ratkaisuihin. Suunnitelmat ovat kuitenkin vääjäämättä lähtöisin asiantuntijoista ja esimiehistä. Näin ylhäältä ohjatussa suunnittelussa on kuitenkin toteutunut päättäjien tahto loppukäyttäjien parhaaksi. Loppukäyttäjien tai niiden, joita suunnittelun pitäisi todella liikuttaa, ajatukset eivät kuitenkaan vastaa välttämättä suunnitelman periaatteita. Tässä voitaisiin tai olisi syytä huomioida enemmän loppukäyttäjien mielipiteitä ja siirtyä kohti ihmisläheisempää suunnittelua. Aittasalon (2008, 27–28) mukaan jo vähäisillä aika- ja henkilö-resursseja vaativilla yksinkertaisilla tavoilla, kuten liikuntareseptillä ja liikuntapäiväkirjalla voidaan edistää liikuntaharrastusta mutta vain lyhytaikaisesti, sillä liikuntatottumusten muuttaminen vaatii aikaa.

Koska varsinainen Puolustusvoimien liikuntapaikkasuunnittelun ohjeistus puuttuu, voitaisiin suunnittelussa hyödyntää Ilmavoimien Esikunnan lanseeraamaa suunnitteluasiakirjamallia (liite 3) ja Liikuntapaikkasuunta 2011 mallia (mukaillen), jossa huomioidaan:

1. Liikuntapaikkojen saavutettavuus.

2. Kestävän kehityksen periaatteet huomioidaan myös liikuntapaikkarakentamisessa.
3. Liikuntaolosuhteilla edistetään tasa-arvoa.
4. Liikuntapaikat ovat laadukkaita ja turvallisia.
5. Liikunnan olosuhdetyössä tehdään toimialat ja sektorit ylittävää yhteistyötä.

Edellä esitettyyn malliin liittyy kokonaisvaltaisesti nykytilan kartoitus, yhteissuunnittelu, toimijoiden sekä liikuntaan tavoiteltavien osallistujien sitouttaminen ja raportointi. Nykyisessä toimintaympäristössä pitkäntähtäimen kestävän kehityksen suunnittelu on perusteltua. Lisäksi tilojen käytössä tulee huomioida monikäyttöisyys ja poikkeusolot. Käytännössähän millään suunnitelman tasolla ei ole huomioitu poikkeusoloja henkilöstön (fyysisen) toimintakyvyn ylläpitämisessä.



KUVA 5. Liikuntapaikan ja sen kunnon välinen yhteys (Mattila 2001, 70)

Yllä on esitetty Mattilan oravanpyörä liikuntapaikan kunnon yhteydestä korjausrakentamiseen tai uuden rakentamiseen. Kaikella on hintansa, ja siksi tuleekin tarkastelu tehdä muun kuin kertahankinnan perusteella. Mikäli liikuntapaikalle tai yksittäiselle laitteelle on perusteltua käyttöä käyttäjien toiveina tai käyttäjämäärän perusteella on sijoitukselle selkeä peruste. Aloite korjaamiseen tai hankintaan voi tulla käyttäjiltä tai tilasta vastuussa olevalta taholta. Korjaamisesta tai uuden hankinnasta seuraa käytön li-

sääntyminen. Mikäli laitetta tai paikkaa ei pidetä kunnossa, se rapistuu ja sen käyttö hiipuu. Mikäli laitekannan tai liikuntapaikan kunnosta ei saada palautetta, ei se useinkaan aiheuta korjaus-/hanketoimenpiteitä. Näin sen kunto saattaa heiketä entisestään ja se hankaloittaa käyttöä. Käytön väheneminen voi johtua myös lajin tai liikuntamuodon suosion hiipumisesta. Käyttöasteen lasku vaikuttaa kuitenkin laitteen/liikuntapaikan kuntoon. Tätä kierrettä voidaan hallita liikuntapaikkasuunnittelulla. (Mattila 2001, 70.)

Resurssien suunnittelussa voisi hyödyntää myös mustavalkoisen mallia, jossa palvelu ostetaan ulkopuolelta. Tässä vaihtoehdossa säästöä saataisiin luopumalla liikuntatiloista ja vapauttamalla se muuhun toimintaan sekä säästää liikuntapaikan muissa ylläpitokustannuksissa. Tämä ei kuitenkaan noudata missään muotoa Puolustusvoimallista informaatio-ohjausta ja aiheuttaisi näennäisesti lisäkustannuksia liikuntaan tilavuokrilla ja liikuntapalveluiden ostamisella.

Mietittäessä Puolustusvoimien tarjoamaa tukea työpaikkaliikuntaan voidaan puhua todellakin hyvästä työnantajasta, miltei loistavasta. Suoranaisesti rahallisesti mitattuna tuki on minimaalinen, mutta laskettaessa 20 euron tuntipalkalla, työnantajan kulut huomioiden, voidaan esittää seuraavaa:

- Fyysiset kuntotestit (kestävyys ja lihaskunto) = 4 tuntia.
- Kenttäkelpoisuus testit (suunnistus 2 h, ammunnat 8 h ja marssi 8 h) = 18 tuntia.
- 40 työviikkoa, joissa mahdollisuus kahden tunnin viikkoliikuntaan = 80 tuntia.
- Liikuntapäivät (talvi ja kesä) = 16 tuntia.

Edellä esitetyn mukaisesti (HE33) voidaan todeta työnantajan tukevan ajallisesti **118 tuntia** sotilaan toimintakykyä vuodessa ja normin hengessä myös siviileillä on mahdollisuus osallistua kenttäkelpoisuustesteihin. Euromääräisenä tukena tämä tarkoittaa 2360 euroa. Lisäksi voidaan todeta testien olevan työntekijöille maksuttomia ja maksavan työnantajalle testilaitteiden kertahankinnan ja tarvittavat kalibrointi- sekä mahdolliset huoltokustannukset.

Ilmavoimien PP-ergojen käyttöasteesta riippuen voidaan yhden testin hinnaksi määrittää 2,6 euroa (alv 0%). Laskentaperusteina on käytetty materiaalikustannuksia sekä PP-ergon elinkaarta 2000 testillä (Pyörän hankintahinta 3600 €, kalibrointi kustannukset 530 €/kolmen vuoden välein, lisäksi mahdolliset varaosakustannukset), kuitenkin huomioimatta tilojen käytöstä aiheutuvia kustannuksia ja työnte-

kijän kuluja. Pyörän käyttöäksi on määritetty noin 4500 testiä, jota ei saavuteta kymmenessä vuodessa millään Ilmavoimien testiasemalla. (Simola 2011.)

5.3 Viikkoliikunta työpaikkaliikuntana

”Ilmavoimissa on aina, niin sodan kuin rauhan aikana sekä arvostettu että harrastettu urheilua ja liikuntakasvatusta kaikissa mahdollisissa muodoissa, joihin on vain kyetty kulloisissakin olosuhteissa, sillä lentäjän fyysinen kunto liittyy läheisesti hänen henkiseen panokseensa; ellei ole moitteeton, väijyy vaara joutua lentokieltoon.”

Mannerheim-ristin ritari eversti Jorma Karhunen

Termeinä viikkoliikunta ja työpaikkaliikunta eivät ole synonyymejä. Viikkoliikunta on osa työpaikkaliikuntaa, jota toteutetaan Puolustusvoimissa. Työpaikkaliikunnan aseman kannalta on erittäin keskeistä mahdollistaa henkilöstön viikkoliikunta, eli henkilö voi harrastaa liikuntaa kaksi tuntia viikossa palkallisella työajalla sekä hyödyntää muita tukimuotoja. Vaikka viikkoliikuntaoikeuden käyttö on ehdollinen, edellyttää se siviileillä vuosittaisten kuntotestien suorittamista ja toteutusta työtehtävien salliessa, tämä ei rajoittane osallistumista viikkoliikuntaan. Ennemmin näen rajoitteena viestinnän ja markkinoinnin sekä viikkoliikunnan organisoinnin. Mikäli toiminta ei ole informatiivista ja ohjaavaa, osallistuvat viikkoliikuntaan vain aktiiviset ja itseohjautuvat. Ne, joita viikkoliikunnan pitäisi liikuttaa, eivät ole motivoituneita liikuntaan ja keksivät varmasti tekosyn, miksi viikkoliikunta ei kosketa heitä tai miksi he eivät liiku vapaa-ajallaan. Työelämän kiistattomasta kiireellisyydestä huolimatta ajan puutteesta on tullut yleispätevä tekosyy ja anteeksipyyntö liikunnan laiminlyönnille (Julkunen, Nätti & Anttila 2004, 199–200). Vaikka tarjolla on laaja kirjo erilaisia liikuntalajeja, -muotoja, -paikkoja ja – mahdollisuuksia, eivät ne tyydytä kaikkia.

Usko liikunnan positiivisiin vaikutuksiin työelämässä ja työpaikoilla on edelleen vahva, niin kuin se oli kukoistuskautenaan 1970-luvulla. Suomalaisten liikuntaan tärkeimmät motiivit ovat terveys, kunto, rentous ja virkistys. Vasta näiden jälkeen tulevat sosiaaliset tarpeet. (Aura 2006, 52; Vuori 2003, 42.) Liikuntapalveluiden kysynnän uskotaan kasvavan väestön ikääntymisen, elintason kohoamisen ja nousevan hyvinvointitietoisuuden seurauksena. Yritykset ja järjestöt haluavat pitää henkilöstönsä työkykyisinä ja liikuntapalveluiden tarjoaminen henkilöstölle on yksi mahdollisuus työkyvyn edistämiseen. (Li-

kunta-alan yritys- ja seuratoiminnan selvitys 2008.) Kriittisesti tarkasteltuna työelämän ja liikunnan yhtälö ei ole kuitenkaan toiminut niin saumattomasti kuin liikuntaihmiset olisivat toivoneet. Jatkuvasti laajentuva tutkimustieto työpaikkaliikunnasta ja sen hyötyvaikutuksista ei ole tuonut ratkaisua perusongelmiin, kuten liikunnallisesti passiivisten ihmisten motivointiin aktiivisempaan elämäntapaan. Vaikka työnantajataho perustelee työpaikkaliikunnan tukemisen työkyvyn ja –vireen ylläpitämisen näkökulmasta, ei yksinomaan työpaikkaliikunnan merkitystä ei ole pystytty täysin perustelemaan yritysten johdolle, eikä työpaikkaliikunta ole tämän vuoksi saavuttanut tarpeeksi vahvaa asemaa työyhteisöissä (Työpaikkaliikuntabarometri 2009, 6-7).

Työpaikkaliikunnassa pyritään huomioimaan laajoja kohderyhmiä. Ilmavoimien suunnitelmissakin huomioitiin erikuntoisia sekä eri sukupuolia. Vaikka työpaikkaliikuntaohjelmat ovat kehittyneet kokonaisvaltaisempaan suuntaan, ei tämä näkynyt kovinkaan voimakkaasti Ilmavoimien suunnitelmissa. Esimerkiksi eri ikäryhmien huomioiminen tai informatiivinen osuus esimerkiksi ruokavalion, unen tai huoltavien harjoitteiden merkityksestä eivät juurikaan ilmene suunnitelmissa. Tämä voisi olla yksi keino saada viikkoliikunnan pariin enemmän osallistujia. Bessin (2003, 164) mukaan liikuntaohjelman pitäisi alkaa niin matalalta raskautasolta, että sillä voitaisiin motivoida passiiviset liikkumaan. Tiedollisella annilla ja tavoitteellisemmalla toiminnalla viikkoliikunnan piriin voitaisiin saada osallistujia oikeasta kohderyhmästä. Suurimpana haasteena liikunnan ohjauksessa on innostaa liikuntaa harrastamattomat liikkumaan säännöllisesti. Sosiaalis-kognitiiviseen teoriaan perustuvassa motivoivassa neuvonnassa tärkeitä periaatteita ovat kuuntelu, kannustus, hyväksyminen, vähittäinen eteneminen, ongelmien ratkaisu ja lähitulevaisuuden liikunnasta sopiminen. Tavoitteena tuleekin aluksi olla liikuntakokemusten lisääntyminen sekä pientenkin onnistumisten tiedostaminen. Ohjaajan tulee tukea aloittelevan liikuntaharrastusta miettimällä ohjattavan kanssa yhdessä esteiden poistamista ja aikataulua. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 70.)

Vaikka viikkoliikunta on saavuttanut oman jalansijansa Ilmavoimissakin, tulisi sen saavuttaa myös yksilöiden arkipäivä. Kasvupotentiaalia liikunnalla kyllä on, jo mietittäessä niitä lähes 60 prosenttia siviilityöntekijöistä, jotka eivät olleet lunastaneet viikkoliikuntaoikeutta tai suoritteista vapautettuja 8,9 prosenttia sotilaista toimintakaudella 2009. Koska työn tekeminen vaatii entistä vähemmän fyysisistä aktiivisuutta, keho kaipaa vastapainoksi liikuntaa. Liikunnan avulla voidaan edistää työssäjaksamista ja näin

lisätä työurien kestoa. Nämä ovat vahvoja perusteluita viikkoliikunnan puolesta. Teoriassa olevat perustelut on kuitenkin saatava käytäntöön.

Vaikka kahden tunnin viikoittaisen liikunnan merkitystä usein vähätellään, niin jostainhan liikunnan tulee alkaa. Kuten aiemmin on todettu, niin työpaikka on hyvä kanava vaikuttaa ihmisten liikuntatottumuksiin ja –käyttäytymiseen. Liikunnallisesti passiiviset ovat valmiiksi työpaikoilla, on vain löydettävä oikea keinovalikoima omaan toimintaympäristöön. Tästä on jo hyviä käytäntöjä olemassa Ilmavoimissakin ja niitä on jaettu kaikkien hyödynnettäväksi. Mutta työ vaatii aikaa, oikeanlaista suunnittelua, toimeenpanoa, liikuntapalveluja, henkilökohtaista ohjausta, markkinointia, motivointia ja esimiesten sitouttamista. Karpin (2009) mukaan asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta lisäävät useat neuvontakerrat, jotka on ajoitettu usean kuukauden ajalle. Fyysistä aktiivisuuttaan voidaan lisätä jopa 15–50 prosenttia keskustelemalla liikunnan tavoitteista, liittämällä kirjallista materiaalia neuvontaan, antamalla kirjallisia liikuntaneuvoja tai -kehotuksia sekä hyödyntämällä liikuntapäiväkirjaa tai antamalla muita harjoittelun apuvälineitä liikuntaa aloittelevan käyttöön. (Karppi 2009, 13.) Edelleen väitän, että tämä potentiaalinen kasvuperusta on hyödynnettävissä resursoimalla omaa osaamistamme liikkumisen edistämiseen. Toisaalta työpaikkaliikunnan kehittämisen onnistumiset tulisi nähdä suhteessa tavoitteisiin. Viikkoliikunta tulisi nähdä virikkeiden antajana ja työntekijöistä huolehtimisena, jonka tavoitteena ei olekaan saada kaikkia liikunnallisesti passiivisten mukaan saaminen, vaan liikunta-asenteiden muokkaaminen ja pysyvän liikuntaharrastuksen synnyttäminen.

Esimiehet voivat kokea alaistensa viikkoliikunnan työajan menetyksenä. Vaikka työntekijä ei olisikaan fyysisesti työpisteessään, hän voi liikunnan aikana prosessoida käynnissä olevaa työtehtävää. Liikuntatuokio voi vastaavasti olla työntekijälle työntuottavuuden kannalta merkityksellinen. Irrottautuminen hetkeksi rutiineista sekä sydämen syketaajuuden lisäämisellä saadaan aineenvaihdunta kiihtymään. Liikunnan jälkeen työn pariin voidaan palata vireämpänä, keskittymiskykyisempänä, alemmalla stressitasolla sekä yhteistyökykyisempänä ja tuorein ajatuksin (Shephard 1996: Härmä 2004, 88). Samansuuntaisia hyötyvaikutuksia voidaan nostaa esiin Ilmavoimien jääkiekkomestaruusturnauksen tarpeellisuudesta ja merkityksestä. Vaikka turnauksen olemassaolosta käydään vuosittain kabinettikeskusteluja, näen jääkiekon olevan keskeisessä osassa Ilmavoimien työpaikkaliikuntaa. Mikäli ”Vierumäen turnaus” ei

olisi taustalla motivaattorina, verottaisi se runsaasti harrastajia varuskunnallisilta vuoroilta vähentäen monen työntekijän viikoittaista liikunta-annosta.

Edellä esitettyjen kappaleiden lähdemateriaalista paistaa läpi positiivinen innostus ja usko työpaikkaliikunnan ja kuntoliikunnan mahdollisuuksiin luoda yhteishenkeä työpaikoilla, lisätä stressin sietokykyä, ehkäistä ns elintasotautien puhkeamista ja lisätä ennen kaikkea työn tuottavuutta. Toki voidaan olla vakuuttuneita siitä, että työpaikkaliikunta on kehittynyt ja merkitys on kasvanut kylmänsodan aikakaudesta, kuitenkin tietoon on suhtauduttava varauksella. Kuten luvussa *3.1 Liikunta ja toimintakyky* käy ilmi, on yleinen fyysinen aktiivisuus vähentynyt merkittävästi. Työpaikkaliikunnassa nähdään joukkuepeleissä ja ryhmäliikunnassa varmasti sellaisia henkilöitä, joiden kanssa ei olisi muuten tekemisissä ja sosiaalisen verkoston kasvaessa; näin voidaan myös saavuttaa tiedollista pääomaa, jota hyödyntämällä päästään taas parempiin työtuloksiin. Toisaalta työpaikkojen merkitys liikunnan ilosanoman julistamisen temppeleinä voi nousta itseään vastaan kiireisessä ähkyinformaatiotyöyhteisössä. Yleisestihän sitä tietoa, josta on kiinnostunut, etsii myös tehokkaimmin. Kehitystä on toki saavutettu monipuolisemmalla työpaikkaliikunnalla, joka huomioi laajemmat ihmisryhmät ja yksilölliset tarpeet työpaikkaliikunnassa, mutta eihän työnantajien tule järjestää elämysmatkoja vaan tarjota mahdollisuus järjestettyyn liikuntaan, joka tukee henkilöstön työssäjaksamista ja –viihtyvyyttä sekä ennen kaikkea Puolustusvoimissa ylläpidettävää tavoiteltua joukon suorituskykyä.

5.4 Liikuntamahdollisuudet

Liikuntamahdollisuuksissa Ilmavoimien joukko-osastojen lähiliikuntapaikat täyttävät valtakunnallisen vertailun. Liikuntasaleja on Ilmavoimissa prosentuaalisesti vähemmän kuin muissa puolustushaaroissa, lisäksi Ilmavoimissa ei ole yhdessäkään joukko-osastossa omaa uimahallia. Tosin joukko-osastojen koot ja tehtävät eivät puoltaisikaan uimahallin tarvetta. Vaikka pääosassa joukko-osastoja kuntosalit ja muut pienliikuntatilat oli sijoitettu muihin alkuperäiseltä käyttötarkoitukselta kuin liikuntaan tarkoitettuihin tiloihin, oli viikkoliikuntaan tarkoitetuissa tiloissa monipuoliset mahdollisuudet toteuttaa niin ohjattua kuin omaehtoista liikuntaa. Ilmavoimien Esikunnassa mm. tällainen tilapäinen ratkaisu on muotoutunut pysyväksi ratkaisuksi yli kymmenen vuoden saatossa. Lisäksi lennostoissa oli hyödynnetty lentokoneille suunniteltujen lämpimien säilytystilojen käyttöä sisäliikuntaan ja –palloluun. Paremmalla

yhteissuunnittelulla näistä tilapäisratkaisuksista, jotka ovat perimätiedon mukaan syntyneet toiminnallisten henkilöiden päätöksestä toteuttaa ideansa, saataisiin oivia lähiliikuntapaikkoja palvelemaan käyttäjien tarpeita. Näkisin tämän ennemminkin tahto- kuin rahakysymykseksi. Toisaalta sisäliikuntatilojen puutteeseen voi hyödyntää lähialueen koulujen tiloja, jotka ovat usein vailla käyttäjiä 14.00-16.00 välisinä aikoina. Näin saataisiin nostettua kunnallisten tilojen käyttöastetta ja mahdollistettua monipuolinen sisäliikunta.

Liikuntaan liittyviä toiveita ja tarpeita eri muotoihin löytyy varmasti saman verran kuin on työntekijöitäkin. Sisäliikuntapaikkojen tarve kumpuaa kiireisten kaupunkilaisten liikunnallisen tarpeen tyydyttämisestä tietynä aikana lähellä olevassa paikassa tapahtuvana liikuntana. Kiire ja ihanteellisten olosuhteiden luominen eivät saa kuitenkaan olla tarpeen itseisarvo. Toiselle taas ajankäyttö ja subjektiivinen olosuhteiden kokeminen ovat erilaisia. Osa kaipaa kuitenkin ulkona luonnossa tapahtuvaa liikuntaa, jota ei harrasteta luonnollisesta sen hetkisestä tarpeesta, vaan aikaa käytetään myös tehokkaasti liikuntamuodon suunnitteluun ja valitaan kullekin ajankohdalle tarkoituksenmukaisin toteutustapa ja -paikka. (Herva & Vuolle 1991, 25 ja 76.)

Koska aineistossa ei ollut käytettävissä tilojen käyttöastetta, ei liikuntapaikan merkittävyyttä voida päätellä. Osittain liikuntapaikkojen ja -mahdollisuuksien merkitys käytiin läpi suunnittelun ja liikuntapaikkojen merkityksestä sotilaan toimintakyvylle. Mutta olettaisin, että aktiivisessa käytössä olevat liikuntapaikat tunnetaan paremmin ja niitä pidetään myös paremmin kunnossa. Mikäli liikuntamahdollisuutta ei markkinoida, oli se sitten varuskunnan lähiliikuntapaikka tai tuettava liikuntamuoto, ei se saavuta niin mittavasti käyttäjiä. Lisäksi henkilöiden on helpompi hakeutua liikuntamahdollisuuteen, kun mahdollisuudet on jo valmiiksi mietitty heidän puolestaan. (Karimäki 1999, 42-43.)

Joukko-osastojen tulee kuitenkin aktiivisemmin kerätä henkilöstön mielipiteitä liikuntamahdollisuuksista ja huomioida enemmän käyttäjien tarpeita. Lisäksi liikuntaryhmiin olisi varmasti mahdollisuus saada vertaisohjaajia Ilmavoimien Viestitekniikkalaitoksen ja Lentosotakoulun mallin mukaisesti. Vertaisryhmä voi olla merkittävä motivoinnin keino, jossa yhteisöllisyys antaa voimaa. Omien tuntemusten, kokemusten ja ajatusten jakaminen antaa myös yhteisöllisyyden tunnetta. Vertaisryhmäohjausta voidaan hyödyntää ryhmänohjauksessa varsinkin silloin kun ohjattavat ovat jo valmiiksi tiivis ryhmä,

kuten työkaverit keskenään yleensä ovat. Vertaisryhmän tehtävänä on inventoida omia resursseja, aktiivoida toimintakykyä, löytää ratkaisuja eteenpäin pääsemiseksi ja työstää kokemuksia voimavaraksi. (Heiskanen & Hiisijärvi 2010.)

Suunnitelmista ei ilmennyt, miten työmatkaliikuntaa tuetaan. Monellekin passiiviselle liikkujalle työmatkojen hyödyntäminen voisi olla keino aloittaa liikunta. Tätä voitaisiin tukea esimerkiksi asianmukaisilla sosiaalituloilla, pyöräpaikoilla tai liikuntavälineiden säilytystilalla, tai ainakin ne olisi hyvä tuoda myös potentiaalisten käyttäjien tietoisuuteen, mikäli tällaisia mahdollisuuksia löytyy joukko-osastosta.

Jokaisella työntekijällä uskotaan olevan mahdollisuus hyödyntää joukko-osastojen liikuntapaikkoja tai palveluita. Ihmisten työtavat ja rutiinit ovat kuitenkin oleellisia viikkoliikunnan toteutumisen kannalta. Osa työntekijöistä pitää liikuntaa niin tärkeänä, että sille löytyy aina aikaa työkiireiden puristuksessa; osa ei edes pyri mahdollistamaan liikuntaa työrutiineihinsa. Suunnitelmissa tähänkin voidaan puuttua, mikäli siihen on halua. Esimiesten tulee mahdollistaa alaistensa viikkoliikunta, ja tämä olisi syytä kirjata suunnitelmiin sekä se, miten viikkoliikunta joukko-osastossa järjestetään. Esimiehen hyväksynnällä ja tuella on merkittävä vaikutus liikuntamahdollisuuden hyödyntämiseen, samallahan sitoutetaan myös esimies liikunnan tukemiseen (Aura 2006, 141-142; Hirvensalo & Häyrynen 2007).

Liikuntamahdollisuuksissa ei pidä jumiutua vain joukko-osastojen tarjoamiin tai tukemiin palveluihin, vaan tässä olisi syytä hyödyntää valmiita kuntien liikuntasuunnitelmia. Toki ihmiset ovat erittäin kiinnostuneita saatavasta tuesta, mutta tässäkin työssä mainitussa informatiivisuuden lisäämisessä ja passiivisten liikkujien aktivoinnissa hyvällä suunnittelulla on suuri merkitys.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Metsämuurosen (toim. 2006, 56) mukaan tutkimuksen luotettavuutta on perinteisesti kuvattu reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen ja validiteetti siihen, tutkitaanko sitä mitä on ollut tarkoitus tutkia (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Metsämuuronen toim. 2006, 56). Hirsjärvi ym. (2009, 232) toteaa, että laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta.

Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa korostuu kuvassa yksi (1) esitetty tutkielman viitekehys. Ajallisesti tutkimuksen suorittaminen käynnistyi tutkimuksen aihepiirin valinnalla, jonka pohjalta laadittiin tutkimussuunnitelman luonnos. Tutkimussuunnitelman luonnoksessa pyrittiin hyvinkin tarkasti määrittelemään käytettävät tutkimusmenetelmät sekä lähdemateriaalit. Hirsjärven ym. (2009, 164) esittämien laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti tutkimuksen tutkimussuunnitelma muotoutui tutkimuksen edetessä.

Johtuen osittain siitä, ettei tutkielman aiheen toimintaympäristöön liittyviä aiempia tutkimuksia ollut käytettävissä, valittiin tutkimuksessa käytettäväksi seuraavia tutkimusmenetelmiä: asiakirja- ja dokumenttiselvitys. Usealla tutkimusmenetelmällä parannettiin samalla tietoisesti tutkielman validiteettia, koska näin voitiin lähestyä tutkimuskysymyksiä objektiivisesti – kuten loppukäyttäjät lukevat joukko-osastojen liikuntasuunnitelmia etsien tarpeellista tietoa. Rajallisen ajan vuoksi ei tutkielmaan ollut mahdollista tai ei ainakaan tarkasteltaessa luotettavuuden näkökulmaa, liittää kyselyä tai haastatteluita. Niillä olisi tosin päästy syvemmälle tutkimuskysymyksiin.

Epäedulliseksi tekijäksi tutkimusta tehtäessä muodostui tutkimukseen käytettävä aika. Esiupseerikurssin pituus sekä kurssiin sisältyvän muun opetuksen hajanaisuus ja intensiiviset harjoitusjaksot, asettavat oman aikataulunsa tutkimukselle. Lähdemateriaalin keräys ja siihen tutustuminen jatkuivat käytännössä koko tutkimustyön ajan. Varsinaisesti valitsemani aihe oli tietoinen riski siirtyä mukavuusalueelta hallinnolliseen maailmaan esiupseerikurssin tavoitteet huomioiden.

Tutkimuksen etenemisen seurattavuuden parantamiseksi ylläpidin projektipäiväkirjaa, johon kirjaisin päivittäin työn etenemisen ja yhteydenotot eri tahoihin. Projektipäiväkirja oli liitettyä kirjeenvaihtoon ohjaajien kanssa. Taukojen jälkeen aloitin työskentelyn tutkimalla projektipäiväkirjaa, jolloin pystyin keskittymään heti oleelliseen.

Tutkielmassa käytetty kirjallisuus käsittää yleisesti hyväksyttyjä tieteelliseen tutkimukseen liittyviä teoksia sekä tutkimuksen lähteinä käytetyt normit, asetukset ja lait sekä asiakirjat. Lähdekritiikin kannalta voidaan tieteellisten teosten sekä normien todeta olevan valideja. Internetlähteitä on tutkimuksessa käytetty valikoiden, mikäli ne sisälsivät toisen käden tietoa tai puutteellisia viittauksia. Internetlähteiden osalta tiedon luotettavuuden arviointi perustuu internetsivujen julkaisijaan tai omistajaan sekä onko materiaali saatavilla myös painotuotteina.

Osaa puolustusvoimia koskevasta tiedosta pyrittiin varmentamaan pääesikunnasta, koska ”*Liike ja Tuli*”-kirja ei pidä sisällään lähdeviitteitä. Tutkielman tekijää tämä häiritsi osittain tarpeellisen tiedon hakemista, joka oli tämän työn tekemiselle kohtuullisen aikaa vievä osuus.

5.6 Jatkotutkimustarpeet

Alun perin työn tarkoituksena oli voimakkaammin paneutua liikuntapaikkoihin, mutta koska jo suunnitelma-tasolla vain kahdesta joukko-osastosta löytyivät varsinaiset liikuntapaikkasuunnitelmat, painotusta muutettiin liikuntasuunnitelmiin ja niissä ilmeneviin liikuntamahdollisuuksiin. Näkisin että Ilma-voimissa tulee selvittää;

1. Liikuntatilat ja niiden käyttömäärät,
2. henkilöstön liikuntamieltymykset,
3. johdon näkemykset liikunnan tarpeellisuudesta ja toteuttamisesta viikkoliikunta-na/vapaa-ajalla,
4. kuinka paljon viikkoliikuntaa hyödynnetään,
5. kuinka paljon minkäkin kuntoluokan (HKI) henkilö liikkuu keskimäärin ja mistä pääosa fyysisestä aktiviteetista koostuvat ja
6. kuinka paljon liikuntakasvatusupseerin työ vastaa tehtävänkuvausta.

Kohtien 1 – 4 materiaalia voidaan hyödyntää Ilmavoimien liikuntapaikka- ja liikuntasuunnitteluun.

Kohdan viisi seurantatyökaluina voidaan hyödyntää jo olemassa olevia sykemittareita ja MF-trainer sovellusta.

”Urheilu ja liikuntakasvatus yleensä ovat tärkeitä tekijöitä miehistön viihdytystoiminnassa. Näin ollen pyydän Päämajaa kiinnittämään määrärahoja jaettaessa huomiota myös tähän viihdytystoiminnan puoleen.”

Luutnantti V. Länsiluoto 1941, Ilmavoimien valistusupseeri

LÄHTEET

- AE2242. PEHENKOS. 11.2.2008. Vastaus esitykseen: Puolustusvoimien lentävän henkilöstön kunto-testaus
- AG4621. PEHENKOS. 2.3.2010. Puolustusvoimien palkatun henkilöstön kenttäkelpoisuuden ja fyysisen työkyvyn tilastot vuonna 2009.
- AG 405, PEHENKOS 15.2.1011. Puolustusvoimien palkatun henkilöstön toimintakyky ja kenttäkelpoisuus
- Ahola, M. & Siukonen, M. 1977. Työpaikkaliikunnan toteutusmuotoja. Teoksessa: Siukonen, M. (toim.) Urheilumme kasvot: Osa 9: Urheilu 1976–1977. Jyväskylä: Scandia, 718–748
- Aittasalo, M. 2008. Tavoitteellisuutta liikunnan edistämiseen – yhteistyöllä uudet lii-kunnan edistämistavat käyttöön. Fysioterapia. 55 (6), 27–30.
- Alapuro, R. 1983. Yhteiskuntaluokat ja sosiaaliset kerrostumat 1870-luvulta toiseen maailmansotaan. Teoksessa: Valkonen, T., Alapuro, R., Alestalo, M., Jallinoja, R. & Sandlund, T. Suomalaiset: yhteiskunnan rakenne teollistumisen aikana. Helsinki: WSOY, 36–101
- Alestalo, M. 1983. Yhteiskuntaluokat ja sosiaaliset kerrostumat toisen maailmansodan jälkeen. Teoksessa: Valkonen, T., Alapuro, R., Alestalo, M., Jallinoja, R. & Sandlund, T. Suomalaiset: yhteiskunnan rakenne teollistumisen aikana. Helsinki: WSOY, 102–180
- Aninko, L. 2008. Fyysisen työkykytestin ja työpaikkaliikunnan merkitys Kajaanin varuskunnan siviilityöntekijöille. Kajaanin AMK: Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
- Anttila S. & Paunonen A. 2007. Matkalla maratonille: kaikki juoksusta. Jyväskylä: WSOYpro: Docendo.

Aura, O. 2008. Työpaikkaliikuntaan panoksia, tuotoksia ja seuranta; Kunto- ja Terveysliikunta 1/2008

Aura, O. 2007. Luentomateriaali Miten oikeaoppinen liikuntatyö yrityksessä tulee toteuttaa. Suunnittelumallit ja toimenpiteet. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry 27.9.2007. Saatavilla.

http://www.henryorg.fi/data/dokumentit/UU_2007/Aura270907.pdf / /Luettu 7.3.2011

Aura, O. & Sahi, T. (toim.) 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita.

Aura, Ossi 2006. Liikunnan vaikutukset työyhteisön hyvinvointiin. Teoksessa työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Publishing Oy,

Aura O (toim.). Kuntotestauksen perusteet. Liikuntalääketieteen ja testaustoiminnan edistämisyhdistys LIITE Ry, Helsinki 1994 (testauskansio).

Bassett, D.R., Howley, E.T. 1999. Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. Medicine and science in sports and exercise 32(1), 70-84

Beck, U, Giddens, A. & Lash, S. 1995. Nykyaajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio. Suom. L. Lehto. Vastapaino. Tampere.

Bess, H.M. & Forsyth L.H. 2003. Motivating people to be physical active. Physical activity intervention series. United states of America: United Graphics

Business Case for Active Living at Work. 2009. Tapaustutkimuksia. Saatavilla.

http://www.toronto.ca/health/wc_index.htm / Luettu 2.9.2010

CF22504. ILMAVE HENKOS. 21.12.2009.. Lausuntopyyntö. Ilmavoimien mestaruuskilpailuiden säännöt.

Clausen, J.P. 1977. Teoksessa. Human Circulation. Oxford University Press, New York. s.259

Collin, Rami. 11.2.2011. Deep Lead Oy, vastuuvaimentaja. EUK63 seminaarikeskustelu.

Eskola, J & Suoranta, J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. 2005 Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

European Sports Charter, 1975/1992

Fogelholm, Mikael & Lindholm, Harri & Lusa, Sirpa & Miilunpalo, Seppo & Moilanen, Jaana & Paronen, Olavi & Saarinen, Kimmo 2007. Tervettä liikettä – terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveys-
huollossa. Työterveyslaitos, Vammala.

Gebhardt, D. & Crump, C. 1990. Employee fitness and wellness programs in the workplace. American Psychologist 45 (2), 262–272

Griffits, A. 1996. Employee exercise programmes: organisational and individual perspectives. Teoksessa: Kerr, J., Griffiths, A. & Cox, T. (toim.) Workplace health, employee fitness and exercise. London: Taylor & Francis, 1-28

Da Costa, B. & Ramos Vieira, E. 2008. Stretching to reduce work-related musculoskeletal disorders: a systematic review. J Rehabil Med. 40: 321–328. Saatavilla.

<http://jrm.medicaljournals.se/article/pdf/10.2340/16501977-0204> / Luettu 11.3.2011.

Fyysiska krav för anställning i insatsenhet. 2010. Ruotsin Puolustusvoimat. Saatavilla.
<http://www.forsvarsmakten.se/siteSeeker/ShowCache.aspx?resid=1692534070&Q=fysisk> / luettu 12.4.2011

Haikarainen, Anna. Hyvä&paha stressi. Terveysteksti 4/2010. Heliprint Oy: Mikkeli.

Hakala, M-L. & Luopajarvi, T. 1988. Elpymisliikunta työssä – kehitys ja merkitys. Helsinki: Työterveyslaitos.

Haskell W, Lee I-M, Pate R, Powell K, Blair S, Franklin B, Macera C, Heath G, Thompson P & Baman A. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine & Science in Sports & Exercise 2007; 1423-1434.

Hallander, J. 10.4.2011. Majuri, Ilmataistelukoulun tutkainsinööri. Keskustelu Ruotsin puolustusvoimien työpaikkaliikunnasta ja kuntotestusjärjestelmästä.

Haverinen, Jaakko. 2010. Insinöörimajuri, koulutussektorinjohtaja, henkilöstöosasto, Ilmavoimien Esi-kunta. Koulutuksen suunnittelun vuosikello.

HE16. 14.1.2008. PEHENKOS. Fyysisen toimintakyvyn perusteet määräys PVHSMK

Heikkala, J. & Koski, P. 1999. Reaching out for new frontiers: the Finnish physical culture in transition in the 1990`s. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Heiskanen, T; Hiisijärvi, S. 2011. Vertaisryhmä ja sen ohjaaminen. Elämän punaista lankaa etsimässä. Saatavilla. <http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php> / Luettu 11.3.2011

Hentilä, Seppo. 1987. Suomen työläisurheilun historia III, Työväen Urheiluliitto 1959-1979. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Herva & Vuolle 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori. Kunnalliskalenteri 1993. 25

HD521. PE. 21.12.2007. Toiminnan ja resurssien suunnittelu sekä seuranta Puolustusvoimissa

Hiekkamäki, Mia. 2006. Suomalaisten maajoukkueetason naisjalkapalloilijoiden fyysiset ominaisuudet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 64–77.

Hirvonen, Juhani & Aura, Ossi (1989): Voima ja sen harjoittaminen. Kirjassa: Heikki Kantola (toim.) Suomalainen valmennusoppi 2: Harjoittelu. Jyväskylä: Urheilusyke Oy. s. 220 - 239

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka ym. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 6.-8. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka (toim.). 1982. Kasvatustieteen käsitteistö. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava painolaitokset.

Holloszky, J., Coyle, E. 1984. Adaptations of skeletal muscle to endurance exercise and their metabolic consequences. J Appl Physiol 56(4):831-838.

Holtari, M. 2006. Yrityksen ja työterveyshuollon yhteistyö. Teoksessa: Aura, O. & Sahi, T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita, 135–138

Howley E. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. Med Sci Sports Exerc. 2001; 33 (6): 364-369.

Huovinen, E. 2009. Ilokivestä valokuituun. Liikuntasuunnittelun väitöskirja. Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Husman, K. 2003. Työterveyslainsäädäntö. Teoksessa: Antti-Poika, M., Martimo, K-P. & Husman, K. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Duodecim. 29–39

<http://www.tekniikkatalous.fi/tyo/article376407.ece>

<http://hyvatyo.poliklinikka.fi/tyokyky-elamasi-paras-sijoitus/taukoliikunta-tavaksi> / Luettu 21.12.2010

Hägglund, Gustav. 2007. Leijona ja kyyhky. Helsinki: Otava.

Häkkinen K. 1990. Voimaharjoittelun perusteet. Vaikutusmekanismit, harjoitusmenetelmät ja ohjelmointi. Gummerus Oy. Jyväskylä.

Härmä, M (toim). 2004. Työ ja ihminen 18 (2004): 87–89 .ISSN 0783-4098. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Iivonen, Susanna. 2001. Liikunnan merkitys työyhteisön hyvinvoinnissa - tapaustutkimus Jyväskylän yliopiston hallintoviraston työntekijöistä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntasuunnittelu- ja hallinto

Ilmanen, Kalervo. 2007. Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. 2. painos: Jyväskylän yliopiston kirjasto/Julkaisuyksikkö

Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä: kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919 -1994. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Ilmavoimien Esikunta. 2010. Ilmavoimien tehtävät. Saatavilla. <http://www.puolustusvoimat.fi> -> Ilmavoimat -> Tehtävät. / Luettu 14.1.2011

ILMAVE HOS MATVO tarkastuskertomukset 2009 – 10, liikunta-ala. Materiaali tekijän hallussa.

Olin, K. 1977. Liikuntasuunnittelun teoreettiset kytkennät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitoksen tutkimuksia no 161. Jyväskylä.

Itkonen, Hannu. 1996. Kenttien kutsu – tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Gaudeamus.

Jaakkola & Rissanen .1997. Työpaikkaliikunta Valmet Rautpohjan tehtaalla. Jyväskylän yliopisto, Liikuntasuunnittelu- ja hallinto

Jokinen, K & Saaristo, K. 2002. Suomalainen yhteiskunta. Porvoo–Helsinki: WSOY

Jortikka, Jukka. 4.2.2010. Puolustusvoimien liikunta-alan TOSU-seminaari. Merivoimien kenttäkelpoisuustilastot 2009.

Julkunen, R., Nätti, J. & Anttila, T. 2004. Aikanyrjähdys: keskiluokka tietotyön puristuksessa. Tampere: Vastapaino.

Julkunen, R. 1987. Työprosessi ja pitkät aallot: työn uusien organisaatiomuotojen synty ja yleistyminen. Tampere: Vastapaino.

Juppi – Aunesluoma 1995, Juppi, Joel - Aunesluoma, Juhana, Valtiovalta ja liikunta 1920-1994. Teoksessa Aunesluoma, Juhana (toim.), Liikuntaa kaikelle kansalle. Valtion, läänien ja kuntien liikuntahallinto 1919–1994. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 142. Helsinki: Tammerpaino Oy

Juppi, Joel.1995. Suomen julkinen liikuntapolitiikka valtionhallinnon näkökulmasta vuosina 1917 - 1994. Studies in Sport, Physical Education and Health. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

Jyväskylän yliopisto. 2008. Liikunnan ja yhteiskuntatieteiden opiskeluopas 2008 – 2009.

Jäppinen, Kyösti 1967. Vakinaisen väen upseerit ja fyysinen kunto. Sotilasaikakauslehti 40 (2), 87.

Järvinen, Lauri. 1995. Liikuntakasvatus Suomen Puolustusvoimissa jatkosodan aikana: Raahen kirjatyö.

Järjestyslaki (612/2003). Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030612> / Luettu 24.10.2010

Kajanto, Anneli (toim.)&Tuomisto, Jukka.1994. Elinikäinen oppiminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino

Kantola, H. (toim.) 1988. Suomalainen valmennusoppi 1. Valmentaminen. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Kantola, H. (toim.) 1989. Suomalainen valmennusoppi 2. Harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Aikuisliikunta. Suomen kuntoliikuntaliitto ry:n, Nuori Suomi ry:n, Suomen Olympiakomitean, Helsingin kaupungin sekä Suomen liikunnan ja urheilun (SLU:n) teettämä tutkimus, jonka on toteuttanut TNS Gallup Oy. Tutkimus on tehty yhteistyössä Opetusministeriön kanssa. SLU:n julkaisusarja 5/06.

Karimäki, A. 1999. Äänekosken uimahallin sosiaaliset vaikutukset. Sosiaalisten vaikutusten arviointi aristoteelisten ilmiöiden pelastamisen näkökulmasta. Liikuntasuunnittelun- ja hallinnon lisensiaattityö. Jyväskylän yliopisto.

Karimäki, A. 2006. Vuoropuhelu paikallisen liikuntakulttuurin vahvistajana. Artikkelijulkaistu Liikunta & Tiede 06/06. Liikuntatieteellinen Seura ry. Vammalan Kirjapaino Oy.

Karisto, A., Takala, P. & Haapola, I. 1998. Matkalla nykyaikaan elintason, elämäntavan ja sosiaalipoliitiikan muutos Suomessa. Helsinki: WSOY.

Karpakka, A. 2011. Työkyky ennustaa eläkeiän jaksamista. Keski-suomalainen. Jyväskylä: Esan kirjapaino.

Karppi, S-L. 2009. Terveiden fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää. Fysioterapia 56 (7), 13–14.

Kauhanen, Juhani. 2003. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. 5. uudistettu painos. Vantaa: WSOY.

Keinonen, Yrjö. 1977. Huipulla. Muistelmia puolustusvoimain komentajakaudeltani. Helsinki: Tammi

Kerr, J.H. 1996a. Employee fitness and exercise: the way forward. Teoksessa: Kerr, J., Griffiths, A. & Cox, T. (toim.) Workplace health, employee fitness and exercise. London: Taylor & Francis, 169–179

Kerr, J.H. 1996b. Employee fitness programmes and reduced absenteeism. Teoksessa: Kerr, J., Griffiths, A. & Cox, T. (toim.) Workplace health, employee fitness and exercise. London: Taylor & Francis, 159 – 167

Keski-Suomen läänin liikuntalautakunta. 1987. Keski-Suomen läänin liikuntapaikkasuunnitelma vuodelle 1988-1992. Jyväskylä: Keski-Suomen lääninhallitus.

Kleinman, M. 1983. The acquisition of motor skill. Princeton, New Jersey: Princeton Book Company, Publishers.

Klemola, H. 1977. Suomalaisen kuntoliikunnan historiaa. Teoksessa: Rantala, R. & Siukonen, M. (toim.) Urheilumme kasvot: Osa 6. Jyväskylä: Scandia, 173–193

Koivumäki, K. (toim.) 1978. Liikunta ja työ – symposion raportti: Tampere 17.–18.11.1977. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Koli, H. & Silander, P. 2002. Verkko-oppiminen. Oppimisprosessin suunnittelu ja ohjaus. Hämeen ammattikorkeakoulu. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Korkeakoski, E. 1997. Opettajan tavoitetietoisuus opetuksessa ja oppimisessa. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis ser A vol. 533.

Koskinen, Seppo. 2004. Terveysindikaattorit. Hyvinvointikatsaus, nro 1.

Kulha, K. 1995. Urheilujärjestöjen kujanjuoksu – Urheilun rakenneuudistus 1989–1993. Suomen Urheilumuseosäätiö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kuuluvainen, Viljo. 2009. Työpaikkaliikunnan muutos ja kehittäminen: Maavoimien Materiaalilaitoksen Esikunta: Jyväskylän yliopisto, Liikuntasuunnittelu- ja hallinto

Kuntokortille. julkaistu 3.9.2009. Saatavilla <http://kuntokortilla.blogspot.com/2009/09/liikuntasetelitikunto-kortille.html> / Luettu 23.3.2011

Kyröläinen H, Santtila M, Palvalin K, Lipponen J, Ohrankämmen O, Rintala H, Koski H, Viskari J, Karinkanta J & Lindholm, H. 2003. Taistelija 2005 – fyysisen suorituskyvyn tutkimustoiminta. Maanpuolustuskorkeakoulu, Koulutustaidon laitos. Julkaisusarja 3, No 6. Helsinki: Edita.

Köliö, A. 2007. Hyvinvointiohjelman käyttäjäkokemus: case: My Wellness. JYU

Lagus, Pentti (toim). 1981. Liikuntapaikkasuunnittelu. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu ; n:o 77: Valtion painatuskeskus, Helsinki.

Laine, L. 1992. Ruumiinharjoitusten monet muodot. Teoksessa: Pyykkönen, T. (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Helsinki: VAPK-kustannus, 183–214

Laitinen, Mirjami & Peltomäki, Tomi 2008. Ennakkoperintä. WSOY Yritysonline. Luku 5: Luotois- ja muut henkilökuntaedut > Lailla verovapaiksi säädetyt edut > Urheilu- ja muu harrastustoiminta > Liikuntasetelien verovapaus. Julkaistu myös painettuna.

[Http://www.wsoypro.fi.ezproxy.metropolia.fi/wsoypro.aspx?prevpos=ep111.6197&page=selain&ts=yo&pos=ep111.6647&offset=0.285](http://www.wsoypro.fi.ezproxy.metropolia.fi/wsoypro.aspx?prevpos=ep111.6197&page=selain&ts=yo&pos=ep111.6647&offset=0.285). / Luettu 17.9.2010.

Laitila, R. 1996. Työkykyä ylläpitävää toimintaan sähkölaitoksen linja-asentajille. Teoksessa Järvisalo, J. Laine, A. Landberg, E. Matikainen, E. & Yrjönheikki, E (toim). Tositarinoita työkyvyn ylläpitämisestä. 98 -102. Helsinki: Työterveyslaitos, sosiaali- ja terveysministeriö.

Laki puolustusvoimista.11.5.2007/551. § 43.

Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070551> / Luettu 27.8.2010

Lammi, Esko. 2002. Liike ja tuli. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Landström, E.1999. Liikuntapaikkaolosuhteiden kehittämistarpeet : kysely SLU:n jäsenjärjestöille. Opetusministeriö, Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Lehtinen, Jukka. 1996. Koulutuksen suunnittelu ja johtaminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: Tieteellinen katsaus, s. 301. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö: Opetusministeriön liikunta- ja nuoriso-osasto, 1994. ISBN 951-790-114-3.

Liikunta-alan yritys- jauratoiminnan selvitys. Loppuraportti. 2008. Helsinki: Luovien alojen kehittämisyhdistys, Diges ry.

Liikuntasetelien väärinkäyttö liian helppoa. Julkaistu 01.09.2009 10:45. Saatavilla

<http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/2009/09/944001> / Luettu 23.3.2011

Liikuntalaki 18.12.1998/1054. Saatavilla. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054> / Luettu 24.10.2010

Linden, S. 1999. Kulttuuriministeri Linden: esitys rakentamisjaosta liikuntaneuvoston yhteyteen. Liikunnan ja Urheilun maailma 18/1999.

http://www.slu.fi/lum/18_99/uutiset/kulttuuriministeri_linden_esitys /Luettu 22.2.2011

Lintunen, T. 1981. Taukoliikunnan vaikutukset kouluvireyteen sekä oppilaiden kokemukset ja mielipiteet taukoliikunnasta. Julkaisematon pro gradu-tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

Luopajarvi, T. 1980. Taukoliikunnan taustaa ja perusteita. Taukoliikuntaseminaari 17.10.1980. Helsinki: Suomen Kuntourheiluliitto ry, 6 -9.

Länsi-Suomen lääninhallitus. Liikuntapaikkarakentaminen. Saatavilla.

<http://www.intermin.fi/lh/lansi/siv/home.nsf/pages/C00AF81BEA224DB8C2256C0F00254D38> / Luettu 22.11.2011

Länsi-Suomen lääninhallitus. Aluehallintoviraston sekä Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen tehtävät. Saatavilla. <http://www.intermin.fi/lh/lansi/siv/home.nsf> / Luettu 7.2.2011

Maankäyttö- ja Rakennuslaki (132/1999) Saatavilla.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132> / Luettu 24.10.2010

Magill, R. A. 2006. Motor learning and control: Concepts and applications. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Mattila, Susanna. 2000. Jyväskylän liikuntasuunnitelma 2001-2010. Asukkaiden liikuntapaikkarakentamista koskevat toiveet, tarpeet ja kokemat puutteet: Jyväskylän yliopisto, Liikuntasuunnittelu- ja hallinto

McArdle w., Katch F. & Katch V. 2007. Exercise Physiology: Energy, Nutrition & Human performance. 6.painos. Baltimore: Williams & Wilkins.

Mero, Antti – Nummela, Ari – Keskinen, Kari L. – Häkkinen Keijo. 2004. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä

Mero, Antti. 1989. Nopeus ja sen harjoittaminen. Kirjassa: Heikki Kantola (toim.) Suomalainen valmennusoppi 2: Harjoittelu. Jyväskylä: Urheilusyke Oy. s. 255 – 272

Metsämuuronen, J. (toim.). 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Ky.

Montonen, S. 1977. Työpaikkaliikunta, Puulaakiurheilu, Ammattiryhmien urheilu- ja liikuntatoiminta. Teoksessa: Rantala, R. & Siukonen, M. (toim.) Urheilumme kasvot: Osa 6. Jyväskylä: Scandia, 357–431

Mäkinen, Juha. 2009. Sotiluus (Eli munakukkula). Artikkel. Esiupseerikurssi 63:n sotilaspedagogiikan opetusmateriaalia.

Mäntylä, Ari. 2008. Remontti käyntiin jo kouluissa. Keskisuomalainen: Esan kirjapaino, 12, 12.

Nettikysely: Liikuntaseteliä käytetään rehellisesti. Julkaistu 02.09.2009 14:47. Saatavilla <http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/arkistot/kotimaa/2009/09/945222> / Luettu 23.3.2011

Oja, P. 1994. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä

Oja, P. 1995. Terveiden ja liikunnan edistäminen työpaikoilla. Teoksessa: Mitä hyötyä työkyvyn ylläpitämisestä: Työkykyä ylläpitävä toiminta ja työterveyshuolto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1995:3, 99–106

Olin, K. 1977. Liikuntasuunnittelun teoreettiset kytkennät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitoksen tutkimuksia no 16. Jyväskylä.

Opetushallitus. Environment Scanning - Toimintaympäristön ja sen muutoksen tarkastelu. Saatavilla.
http://www.oph.fi/tietopalvelut/ennakointi/ennakoinnin_sahkoinen_tietopalvelu_ensti/menetelmat/enviromental_scanning / 09092010

Opetushallitus.1994. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikuntapaikat. Saatavilla.
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapaikat/?lang=fi> / Luettu 7.2.2011

Opetusministeriö, 2008. Liikunnan rahavirrat Suomessa. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:19. Kulttuuri-, liikunta-, ja nuorisopolitiikan osasto. Opetusministeriö.

Opetusministeriö.2008. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Saatavilla.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf> / Luettu 29.10.2010

Opetusministeriö. 2007. Liikuntapaikkajulkaisu 94. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Opetusministeriö, 2005. Tutkimus väestön liikuntakyvyn, liikuntahalun ja liikuntataitojen edistäjänä. Liikuntatutkimuksen suunta vuoteen 2010. Saatavilla.
http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2005/tutkimus_vaeston_liikuntakyvyn_liikuntahalun_ja_liikuntataitoje / Luettu 1.2.2011

Opetusministeriö, Liikuntapaikkatyöryhmä. 1988. Liikuntapaikkatyöryhmän mietintö: valtakunnallinen liikuntapaikkasuunnitelma vuosille 1988 – 1992. Helsinki: Opetusministeriö.

Pasanen, Sirpa 2006. Verotus, kirjanpito ja työpaikkaliikunnan Kela-korvattavuus. Teoksessa Aura, Ossi & Sahi, Timo (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Edita, Helsinki, 94–95.

Pelastuslaki (468/2003). Saatavilla. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030468> / Luettu 24.10.2010

Peltonen, Lasse ja Ilmonen Mervi. 19.6.2004. Cornellin yliopiston yhdyskuntasuunnittelun professori ja kommunikatiivisen suunnittelun tutkija John Forester vieraili Otaniemessä Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus ja koulutuskeskuksen (YTK) kutsusta kesäkuussa 2004. Forester luennoi kommunikatiivisesta suunnittelusta ja opetti jatko-opiskelijoiden kirjoituskurssilla. Haastattelu tehtiin 19.6. ravintola Elitessä

Pihlainen, Kai. 2010 Puolustusvoimien palkatun henkilöstön liikunta-aktiivisuuden yhteys terveyden riskitekijöihin ja suositukset palveluiden kehittämiseksi. Haaga-Helia Instituutti.

Pihlainen, Kai. Liikunnanohjaaja AMK. 27.1.2011. Puhelinkeskustelu. PV:n kuntotestausjärjestelmän kehittyminen 1970-luvulla.

Puolustusministeriön asetus nro 1253, 4. luku, § 14. Saatavilla
<http://www.finlex.fi/fi/laki/kokoelma/2007/20070184.pdf> / Luettu 29.11.2011

Puolustusvoimien uinti- ja hengenpelastuskoulutus 1999, 5. Saatavilla
<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/806ea980411b5719928afbe364705c96/uinti.pdf?MOD=AJPERES>
/ Luettu 21.2.2011

Puolustusvoimien Kuntotestaajan käsikirja 2008. PEHENKOS

Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007. Saatavilla: <http://www.mil.fi/liikunta> / Luettu 29.8.2010)

Rajaniemi, Vesa. 2005. Liikuntapaikkarakentaminen ja maankäytön suunnittelu - Tutkimus eri väestöryhmät tasapuolisesti huomioon ottavasta liikuntapaikkasuunnittelusta ja sen kytkemisestä maankäyttö- ja rakennuslain mukaiseen kaavoitukseen: Jyväskylän yliopisto, Liikuntasuunnittelu- ja hallinto

Rauramo, P. 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita Prima Oy

Rauste-von Wright, Maijaliisa & von Wright, Johan. 1997. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Rovio, E., Eskola J., Kozub, S., Duda, J., & Lintunen, T. (2009). Can high group cohesion be harmful?: A case study of a junior ice-hockey team. *Small Group Research*, 40, 4, 421 -435.

Rowel, L.B. 1986 Human circulation. Oxford University Press. New York, Oxford.

Ruoppila, I., Suomi, K. Vuolle, P., Telama, R., Kankainen, M., Rantakari, J., Parkkinen, H. & Lahtinen, A. (1984) Rovaniemen kaupungin liikuntasuunnitelma vuosille 1984-2000. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön julkaisuja no. 43. Jyväskylä.

Rusko, Heikki. Kestävyys ja sen harjoittaminen. Kirjassa: Suomalainen valmennusoppi 2. Harjoittelu.

Suomen Olympiakomitea ja Urheilu Syke Oy. Gummerus: Jyväskylä. 1989. 153 -160.

Römpötti, Kalevi & Kemppi, Jarkko 2006. Sotilasurheilu ja liikuntakasvatus. Teoksessa Syrjö, Veli-Matti, Karjalainen, Mikko & Elfvengren, Eero (toim.), Puolustusvoimien rauhan ajan historia osa 2, Suomen Puolustusvoimat 1944–1974. Helsinki: WS Bookwell, 505–516.

Santtila, Matti. 25.3.2011. Everstiluutnantti, Puolustusvoimien liikuntapäällikkö. Puhelinkeskustelu. Ilmavoimien liikuntakasvatus ja liikuntasuunnittelu.

Sarkkinen, Marja. 2008. Kannustamalla kuntoon. *Työ Terveys Turvallisuus* 38 (1), 8.

Savola, J. 1977. Työpaikkaliikunta Suomessa. Teoksessa: Siukonen, M. (toim.) *Urheilumme kasvot: Osa 9: Urheilu 1976–1977*. Jyväskylä: Scandia, 706–716

Scherrer, J. 1988. Työn fysiologia. Juva: WSOY.

Schmidt, R. A. 1975. Motor skills. New York: Harper and Row Publishers Inc.

Shephard, R. J. 1986. Fitness & health in industry. *Medicine and Sport Science*, 21. Basel: Karger.

Shephard, R. J. 1990. Evolution of the occupational health and exercise promotion concept. Teoksessa: Oja, P. & Telama, R. (toim.) Sport for All: proceedings of the World Congress on Sport for All, held in Tampere, Finland, on 3-7 June 1990. Amsterdam: Elsevier. 217-223

Shephard, J.R. 1996. Financial aspects of employee fitness programmes. Teoksessa: Kerr, J., Griffiths, A. & Cox, T. (toim.) Workplace health, employee fitness and exercise. London: Taylor & Francis, 29–54

Simola, Jouni. 17.3.2011. Fysioline, avainasiakaspäällikkö. Puhelinkeskustelu PV:n maksamat kustannukset PP-ergotesteistä.

Sjöholm, Kari. Kuntaliiton lausunto opetusministeriölle 5.5.2008. 878/90/2008.

Suomi, K. 2008. Uutta osallistuvaa suunnittelua Keravan projektissa. Teoksesta Liikettä koulupihoille – Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti. Fogelholm, M. (toim.). UKK-instituutti ja Nuori Suomi. PK-Paino Oy. Tampere

Suomi, K. 2007. Liikuntasuunnittelu osana yhdyskuntasuunnittelua. Virkaanastujaisesitelmä 10.10.2007. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Suomi, K. 2000. Jyväskylän kaupungin liikuntasuunnitelma vuosille 2001–2010. Liikunnan kehittämiskeskus 5/2000. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Suomi K., Karimäki A., Matilainen P. 1999. Haasteena liikunnan peruspalvelujen turvaaminen – kuntien viranhaltijoiden käsitykset liikuntatoimen nykytilasta ja lähitulevaisuudesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Suomi, K. 1999. SLU:n ja OPM:n rakentamispäivät 29. syyskuuta 1999.

http://www.slu.fi/lum/18_99/uutiset/tasa-arvo_liikuntapaikkapalveluja / Luettu 22.2.2011

Suomi, K. 1998. Liikunnan yhteissuunnittelumetodi. Metodien toimivuuden arviointi Jyväskylän Huh-
tasuon lähiössä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntasuunnittelu- ja hallinto

Suomi, K. 1989. Yhdyskuntasuunnittelusta liikunnan elinpiirisuunnitteluun. Liikuntatieteellisen Seuran
julkaisu n:o 121. Hakapaino Oy. Helsinki.

Suomen Työpaikka Urheilun toimintakertomus 2009. Saatavilla
http://www.stpu.fi/toimintakertomus2009_1.pdf / Luettu 29.10.2010)

Suomen Tietotoimisto (STT). 2008. Raha ei liikuta työntekijöitä. Metro 7.2.2008, 4.

Syrjälä ym. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja, Rauma

Taipale, M, Savolainen, A. Jaakonmäki, A. & Mäkinen, H. 1996. Työkykyä ylläpitävä toiminta Kesoil-
konsernissa – varhaiskuntoutus v. 1992 -95. Teoksessa Järvisalo, J. Laine, A. Landberg, E. Matikainen,
E. & Yrjönheikki, E (toim). Tositarinoita työkyvyn ylläpitämisestä. 133 -136. Helsinki: Työterveyslai-
tos, sosiaali- ja terveysministeriö.

Talvi, A. Järvisalo, J. Knuts, L-R. Kaitaniemi, P. & Kalimo, R. 1996. Työterveyshuollon toteuttama
terveyden edistämistutkimus Neste Oy:ssä. Teoksessa Järvisalo, J. Laine, A. Landberg, E. Matikainen,
E. & Yrjönheikki, E (toim). Tositarinoita työkyvyn ylläpitämisestä. 133 -136. Helsinki: Työterveyslai-
tos, sosiaali- ja terveysministeriö.

Tammelin, T. Näyhä, S. Rintamäki, H ja Zitting, P. Occupational physical activity is related to physical
fitness in young workers. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 34, No. 1, 2002, pp. 158-166

Tammi, Hannu. Insinööri, Nokian verkkorakenteet. 17.2.2011. Keskustelu. Työnantajan tukema kunto-
testaus kaupallisissa yrityksissä.

Telama, R. 1978. Työliikunnan käsitteet. Teoksessa: Koivumäki, K. (toim.) Liikunta ja työ – symposi-
on raportti: Tampere 17.–18.11.1977. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Terveysten suojelulaki 19.8.1994/763. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940763> /
Luettu 24.10.2010

Tiainen, P. 2000. Työaika, Tuottavuus. Teoksessa: Andreasson, K. & Helin, V. (toim.) Suomen vuosisata. Helsinki: Tilastokeskus. 82–95

Timonen, L. & Koivula, M. 2001. Iäkkäiden voimaharjoitteluun perustuva kuntoutus. Teoksessa: Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M-L., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M. & Jalkanen-Mayer, A. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.

Toiskallio, Jarmo (toim). 1998. Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.

Tuloverolaki 31.12.1992/1535

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Tyyskä, Jarno. 2008. Ammattisotilaiden kuormitusfysiologiset vasteet sotilaallisen harjoituksen aikana ja niiden yhteys kuntoindeksiin. Maanpuolustuskorkeakoulu, johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos.

Työpaikkaliikuntabarometri. 2009. Helsinki: Suomen Kuntoliikuntaliitto ry.

Työpaikkaliikuntabarometri. 2007. Helsinki: Suomen Kuntoliikuntaliitto ry.

Työterveyslaitos 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Painatuskeskus Oy

UKK-instituutti. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Saatavilla.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa /Luettu 09.09.2010

Uusniitty, Liisa 2007. Liikunnasta tuli kilpailuvaltti. Työ Terveys Turvallisuus 37 (6), 22 –24.

Vasara, E. 1992. Sinisen verryttelypuvun voittokulku. Teoksessa: Pyykkönen, T. (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Helsinki: VAPK-kustannus, 328–347

Vehmas, Hanna; Kontsas, Mikko; Koskinen, Tomi; Kämppi, Katariina & Puronaho, Kari 2005. KLE-ROT II. Liikunta-alan elinkeinorakenne ja osaamistarpeet. Helsinki: Cupore.

Viirret, M. 2009. Ilmavoimien palkatun henkilöstön kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky. Esittelymateriaali Ilmavoimien henkilöstöpäällikölle.

Vuolle, P. 1986. Liikuntapalveluiden käyttö. Teoksessa näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus

Vuori, I (toim). 2010. Terve tuki- ja liikuntaelimistö Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Opas 11, Terveystien ja hyvinvoinnin laitos 2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Vuori I. 2006. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm M., Kannus P., Kukkonen-Harjula K., Luoto R., Nupponen R., Oja P., Parkkari J., Paronen O., Suni J. & Vuori I. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori Ilkka, LKT, professori. 2006. Terveysliikunnan seminaari Heinola.

Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki:Edita

Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Tampere: UKK-instituutti.

Vuori, I. 1990. Liikunnan terveydellinen merkitys, teoksessa Komiteamietintö 1990:24 (Liite 1). Valtion painatuskeskus.

Väänänen, S. 2008. Lapin Lennoston liikunta-interventio 2007. Luentomateriaali.

Wanzel, R.S. 1994. Decades of Worksite Fitness Programmes. Progress or Rhetoric? Sports medicine 17 (5), 325–337

Yle TV 2. 12.9.2010. Inhimillinen tekijä; Kun viini vie naisen. Tuotanto: Helena Itkonen, YLE Asiaohjelmat

Ympäristön ja kehityksen maailmankomissio: Yhteinen tulevaisuutemme. (Our common future, 1987.) Ympäristön ja kehityksen maailmankomission raportti. Suomentanut Kaija Anttonen. Julkaisija: Ulkoasiainministeriö, Ympäristöministeriö. Helsinki: Valtion painatuskeskus: Ympäristöministeriö, 1988. ISBN 951-47-0424-X.

Älli, E. 1993. Satakunnan liikuntapaikkaselvitys. Maakunnallisesti merkittävät liikunta- ja ulkoilualueet. Pori: Satakuntaliitto 1993, sarja A:202 (tutkimus- ja suunnittelujulkaisu) 1 -3,11.

Österberg, Maritta 2005. Henkilöstöasiantuntijan käsikirja. Edita, Helsinki.

Joukko-osasto	Tavoite	Ohjeistus	Liikunnan tukeminen	Tiedottaminen	Liikuntatapailtumat	Yhteistoiminta
ILMAVOIMAT	Henkilöstön kehittämisen ja fyysisen toimintakyvyn kehittäminen painopisteenä vähän tai ei lainkaan liikkuvat yhteistyössä henkilöstöjohtajan, työterveysluonon ja liikunta-asiantuntijoiden kanssa	Henkilöstön kehittämisen ja fyysisen toimintakyvyn kehittäminen painopisteenä vähän tai ei lainkaan liikkuvat yhteistyössä henkilöstöjohtajan, työterveysluonon ja liikunta-asiantuntijoiden kanssa				PE ILMAV JOK SOTULI SLU CISM
ILMAVE	Päämääränä on herättää ihmisissä pysyvä liikuntaharrastus ja vaikuttaa sen kehittymiseen siten, että henkilöstö omaa edellytykset suuntaa rauhan ajan työtehtäviensä sekä kriisi- ja sodanajan tehtäviensä. Lisäksi tavoitteena on tukea työntekijän siirtymistä työuran päätteeksi terveinä ja toimintakykyisinä reserviin tai eläkkeelle. ”Kannusta kaveri kuntoori”	KK:stä Palvelusaikainen Vapaa-ajalla tapahtuva liikunta Vakutusturva Tuloksien ilmoittaminen TÄKO Vastuu Asia Korvaavuudet R:levy Työaika	Kuntosali Sulkapallo Salibandy Sisäympäristö VRSK-liikuntapaikat Tikkakosken jäähalli Kaukalopallo ja Jääkiekko Tikkakosken uimahalli (uinit/ kuntosali) Vasjakosken uimahalli (uinit/ kuntosali) Aalto Alvan (uinit/ kuntosali) Puumangan kuntoutuskeskus Saarijärvi Areena Äänekosken uimahalli Ruhivuoren laskettehkeus Laajavuoren laskettehkeus	PVAH Torri R:levy	Talvi / Sulanmaan tapailtumat MFH	TYHY VRSK Terv ala

ILMASK	”Kannusta kaveri kuntoon”. Keskeisimpänä tavoitteena on operatiivisen suoriutuvuuden vaatimusten mukaisten fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja ylläpitäminen vastaamaan poikkeusolojen vaatimuksia.	KK:sta Palvelusaikainen Vapaa-ajalla tapahtuva liikunta Vakuutusurva Tuloksien ilmoittaminen TAKO Vastuut Asia Korvaavuudet Opiskelijat ja kursseilla Työaika Kilpailutoiminta Työmatkaliikunta	Kuntokeskus Positiivi kuntosali Killerin palloilukeskus Huhungin palloilukeskus Liikuntasali Kuntosali Testiasema Esterata 300m rata Pistoolirata ja pienoiskivääri rata Kamppakiusali Esterata (ilmailu-5-ottelu) itäranta Kuntosali Sisäänpumarata Tikkakosken jäähalli Kaukalopallo ja jääkiekko Tikkakosken uimahalli (uinti/ kuntosali) Vesjakosken uimahalli (uinti/ kuntosali) Aalto Alvari (uinti/ kuntosali) Peurungin kuntoutuskeskus Saarijärvi Ääresäari Äänekosken uimahalli Ruhivuoren laskettelukeskus Laajavuoren laskettelukeskus	PVAH Tommi	Talvi / Sulanmaan tapahtumat MPH Palastaunisharjoitukset	TYHY VRSK Sopimuspaikat JKL kaup
--------	---	---	---	---------------	---	---

				Kuntokeskus Positive kuntosali				
				Kiillerin palloilukeskus				
				Hutungin palloilukeskus				
ILMAVTK	Liikuntakoulutuksen tavoitteena on ylläpitää ja kehittää fyysistä suoriutuskykyä sekä herättää ihmisiin pysyvän liikuntaharrastuksen kiinnostusta ml edellytykset - suoriutuskykyisille joukoille - työssä jaksamiselle ja - työhyvinvoinnille	Viikkoliikunta Viikkoliikunnan kontrollointi Testaajat Turvallisuus liikunnassa Liikuntatapahtumat	Jäähalli Uimahalli liikuntasali kamppailutila vanusmiesten purttisali liikuntasalin varastot ilma-aserata suksien voitelutila henkilökunnan purttisali jalkapallokenttä katukoripalloon varatut paikat esterata beachvolley-kenttä pururata testiasema	Liikkuva tiedotteet Liikuntakalenteri	Suunnistustapahtuma Kannusta kaverisi kuntoon päivä Liikuntapäivä (Tampere) Kuntoremontti Palsinjärven ympärivuoroksu			
LENTOSK	Liikuntakasvatukseen päämäärä on herättää ihmisissä pysyvä liikuntaharrastus ja vaikuttaa myönteisesti sen kehittymiseen. (ml perusteet maksi) - pp vähän liikkuvat - HKI, suoriutus % - Siviilien osallistuminen % "Kannusta kaveri kuntoon".	Enillinen ak KK , sta Palvelusaikainen V apaa-ajalla tapahtuva liikunta V akutusturva Testihuoneen varaaminen Tuloksien ilmoittaminen TAKO V astuut Asia Korvaavuudet Työaika Liikuntaseg/LV	Jääkiekko Jalkapallo salibandy PL-palvelu TyöfysT Taukojumppa Painonhallinta Lenkkisauna Kuntosali Sisäliikuntatila Finlandia-huolto Kesäyön marssi - Jukolan viesti Helsinki City Marathon	PVAH Leisku	MFH 7 muuta yksiköillä mahdollisuus järjestää omansa	TYHY		
KARLSTO	"Kannusta kaveri kuntoon". Keskeisimpänä tavoitteena on operatiivisen suoriutuskyvyn vaatimusten fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja ylläpitäminen vastaamaan poikkeusolojen vaatimuksia.	Palvelusaikainen V apaa-ajalla tapahtuva liikunta V akutusturva Tuloksien ilmoittaminen TAKO V astuut Asia	Jääkiekko Lentopallo Finlandia-huolto Kesäyön marssi - Jukolan viesti Helsinki City Marathon	PVAH Torni Kaijiaus	Naisten kevätkymppi - Uikoilu- ja pilkkupäivä - CISM Day Run - Liiku terveemmäksi			SIV tapahtuman järjestäjät

	<p>vaatimusten mukaisten fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja ylläpitäminen vastaamaan poikkeusolojen vaatimuksia.</p>	<p>liikunta Vakutusturva Tuloksien ilmoittaminen TÄKO Väsiintä Asia Korvaavuudet R-levy Työsäka Toukokuu Työmatka Lepotauot</p>	<p>Kaukalopallo Lihaskuntoharjoittelu (GYM STICK) Pallolu (ulkona) <ul style="list-style-type: none"> Lajit jalkapallo, pesäpallo Lenkki sauna Työväen jumppa Naisten jumppa Lihashuolto Syvävenyttely Hiihto-/Sauvakävely- /luoksu klinikka + VRSK Tikkakosken jäähalli Kaukalopallo ja Jääkiekko Tikkakosken uimahalli (uinti/ kuntosal) Vasaakosken uimahalli (uinti/ kuntosal) Aalto Alvari (uinti/ kuntosal) Peurungin kuntoutuskeskus Saarijärvi Aaresaari Äänekosken uimahalli Riihivuoren laskettehakeskus Laajavuoren laskettehakeskus Kuntokeskus Positive kuntosal Killerin palloilukeskus Huuhkajan palloilukeskus</p>	<p>- TALVI-/KESA - Osastojen TYHY</p>	<p>JKL-kaupunki TYHY</p>
--	--	---	--	---	------------------------------

LENTOTL	<p>Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen päämääränä on fyysisesti aktiivisen elämäntavan ja elinikäisen liikunnetekniikan kehittäminen</p> <p>Liikuntakoulutuskäsky luo perusteet liikuntatoiminnalle Lentotekniikkalaitoksella. Käskyä ohjataan liikuntakoulutuksen toteutunutta puolustusvoimien liikuntakoulutuskäskyn tavoitteiden suuntaisesti</p> <p>HUOM TAV kirjattu HE33777111</p>	<p>MOK viikkoliikunnasta LENTOTL Enlisset vko-liikunta kky/kk Vakuutusurva Esmiehen vastuu Palvelusaikainen V apaa-ajalla tapahtuva liikunta Tuloksien ilmoittaminen TÄKO</p>	<p>Uimahallit Nokian Liikuntakeskus Ohjattu jumppa Kuntosali (2) Sisäliikuntatilat (2) Kuntosali</p>	<p>Viikkoliikunta KKY:t /kk</p>	<p>Hiihtoliikuntapäivä Liikuntailtopäivä Lentopallo-CUP Virkistyspäivä</p>	<p>Henkilöstöala ja TYHY VRSK</p>
---------	--	---	--	---------------------------------	--	-----------------------------------

	Teltäväainike	Koulutusosaaminen	Soveltna tutkinto-erikoisala	Osaamisvaatimus	Huom	Nykyinen teltävän hoitaja	Teltävän hoitaja vaihtuu	Seuraaja	Seurajan tarvitsema koulutus
Ilmavoimien eskunta	Liikuntapäällikkö	Ylempikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntainja tai muut soveltuvat korkeakoulututkinnot	Hallitsee puolustushaaran sotilaan fyysisen suorituskyvyn liittyvän toiminnan sekä siihen liittyvän koulutus suunnittelun puolustusvoimien koulutusjärjestelmässä, liittyvät asiat sekä osaa johtaa liikuntatapahtumia sekä johtaa kenttäkelpoisuus- ja kuntotestejä ml. seurantalajitestejä					
Ilmasotakoulu	Liikuntakasvatustupseeri / Liikuntasuunnittelija	Opistoupseeritutkinto tai sotilasammattilliset opinnot tai ammattikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntainja, liikunnan ohjaajatuikinto	Hallitsee joukko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnittelun sekä seurannan ja raportoinnin. Toimii lisäksi joukko-osaston liikunta-alan asiantuntijana	Avoin ESJA-terittävä	Ei teltävään hoitajaa	Täyttö 1.4.2010, ei toteutunut		
	Opettaja	Ylempikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntainja tai muut soveltuvat korkeakoulututkinnot	Hallitsee sotilaan fyysisen suorituskyvyn liittyvät limiit sekä siihen liittyvän liikuntapedagogisen osuuden. Kykenee suunnittelemaan ja kehittämaan oppilaitteen toteutusta sekä ohjaamaan	Henkilökunnan kussien ja kadettien opetus				
Karjalan Lennosto	Liikuntakasvatustupseeri	Opistoupseeritutkinto tai sotilasammattilliset opinnot tai ammattikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntainja, liikunnan ohjaajatuikinto	Hallitsee joukko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnittelun sekä seurannan ja raportoinnin. Toimii lisäksi joukko-osaston liikunta-alan asiantuntijana	Sis kouluttaja avun TkK-ään				
Satakunnan Lennosto	Liikuntakasvatustupseeri	Opistoupseeritutkinto tai sotilasammattilliset opinnot tai ammattikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntainja, liikunnan ohjaajatuikinto	Hallitsee joukko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnittelun sekä seurannan ja raportoinnin. Toimii lisäksi joukko-osaston liikunta-alan asiantuntijana	Sis multa henk-alantit				
Lapin Lennosto	Liikuntakasvatustupseeri	Opistoupseeritutkinto tai sotilasammattilliset opinnot tai ammattikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntainja, liikunnan ohjaajatuikinto	Hallitsee joukko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnittelun sekä seurannan ja raportoinnin. Toimii lisäksi joukko-osaston liikunta-alan asiantuntijana					
	Liikuntasiihteeri	Opistoasteen/AMK liikunta-alan tutkinto	Liikunnan ohjaajatuikinto, Liikunta-alan täydennyskurssit	Hallitsee henkilöstön työkykytoimintaa liittyvät asiat sekä osaa johtaa liikuntatapahtumia sekä johtaa kenttäkelpoisuus- ja kuntotestejä ml. seurantalajitestejä. Tietää joukko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnittelun sekä osallistuu seurantaan ja raportointiin. Järjestää pääosan lennoston fyysisen kumon testeistä.					

Pöytäkirja N:o 1/2010

Tutkimus- ja kehitysjohtaja, tutkimusjohtaja

Tutkimus- ja kehitysjohtaja, tutkimusjohtaja

	Taitavaninike	Koulutustasovaatimus	Soveltuva tutkinto-erikoisala	Osaamisvaatimus	Huom	Muutoksen toteuttajan hoitaja	Toteuttajan hoitaja valittu	Seuraaja	Seuraajan tarvittava koulutus
Lentoteknologia	Likentekasvatustasovaatimus	Opistopuoliteknologia tai sotilasammattilliset opinnot tai ammattikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntalain, liikunnan ohjaajatuotinto	Hallitsee puikko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnitelun sekä seurannan ja raportoinnin. Toimii lisäksi joukko-osaston liikunta-alan asiantuntijana	Sis multa henk-alanteht				
Ilmavoimien Tekninen Koulutus	Likentekasvatustasovaatimus	Opistopuoliteknologia tai sotilasammattilliset opinnot tai ammattikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntalain, liikunnan ohjaajatuotinto	Hallitsee joukko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnitelun sekä seurannan ja raportoinnin. Toimii lisäksi joukko-osaston liikunta-alan asiantuntijana	Sis koulutustalaa avun Tkkaa				
Lentoteknologia	Likentekasvatustasovaatimus	Opistopuoliteknologia tai sotilasammattilliset opinnot tai ammattikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntalain, liikunnan ohjaajatuotinto	Hallitsee joukko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnitelun sekä seurannan ja raportoinnin. Toimii lisäksi joukko-osaston liikunta-alan asiantuntijana	Sis op-alan tehtäviä (osatehtävä)				
Ilmavoimien Viesiteknologia	Likentekasvatustasovaatimus	Opistopuoliteknologia tai sotilasammattilliset opinnot tai ammattikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntalain, liikunnan ohjaajatuotinto	Hallitsee joukko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnitelun sekä seurannan ja raportoinnin. Toimii lisäksi joukko-osaston liikunta-alan asiantuntijana	Sis huollon tsius tehtäviä (osatehtävä)				
Viesiteknologia	Likentekasvatustasovaatimus	Sotilasammattilliset opinnot, liikuntaneuvoja	Likentekalan täydennyskurssit, liikuntaneuvojan koulutus	Kykenee johtajaan tyypiseen liikuntatoimintaa ja siihen liittyvää kunnatsestausta	Osaatehtävä				
	Likentekasvatustasovaatimus	Opistopuoliteknologia tai sotilasammattilliset opinnot tai ammattikorkeakoulututkinto	Tiedustelu- ja liikuntalain, liikunnan ohjaajatuotinto	Hallitsee joukko-osaston liikunta-alan kokonaistoiminnan ja siihen liittyvän toiminta- ja talouden suunnitelun sekä seurannan ja raportoinnin. Toimii lisäksi joukko-osaston liikunta-alan asiantuntijana	100 % Fyka			Uusi tehtävä ja uusi LiikAAU	

**ILMAVOIMAT****ESIMERKKI** (Asiakirjanlaji) 6 (133)
Toimintavuodelle perustettu asia
Asiakirjan diaarinumero

PE:n normi ja tarvittavat asiakirjat
ILMAV ohjausasiakirja

JOUKKO-OSASTON LIIKUNTASUUNNITELMA VUONNA 2011

1. FYYSISEN KOULUTUKSEN TAVOITTEET

Työkykyä ylläpitävällä toiminnalla kuten liikunnalla on todettu olevan toimintakykyä ja työn tuottavuutta monipuolisesti parantavia vaikutuksia. Liikuntakasvatuksen päämäärä on herättää ihmisissä pysyvä liikuntaharrastus ja vaikuttaa myönteisesti sen kehittymiseen.

Puolustusvoimien tehtävät asettavat erityisvaatimuksia ammattisotilaan ja palkatun henkilöstön sijoituskelpoisuudelle ja työkyvylle ja ikärakenteelle. Henkilöstön käytettävyys normaali- ja poikkeusolojen kokoonpanoissa sekä rauhan ajan työkyvyn ylläpitäminen ovat työnantajan ja työntekijän yhteinen asia. Riittävä fyysinen työkyky varmistaa selviytymisen palveluksesta tai työn ruumiillisista vaatimuksista ylikuormittamatta tai ylen määrin väsymättä. Fyysinen työkyky on osa toimintakykyä.

Tässä asiakirjassa JOUKKO-OSASTO:n liikuntasuunnitelma on käsketty ne fyysisen koulutuksen toimenpiteet, joilla pyritään vaikuttamaan JOUKKO-OSASTO:n henkilökunnan työkykyyn.

Henkilökunnan fyysisen koulutuksen tavoitteet ovat:

- sotilaiden henkilökohtaisen kuntoindeksin (HKI) keskiarvon nostaminen xx tasolle,
- kenttäkelpoisuustestien suoritusprosentti 100 % sekä
- kuntotesteihin osallistuvien siviileiden prosentuaalisen osuuden nostaminen 90 %:iin,
- PV:n ja ILMAV:n TOSU:n mukaisien velvoitteiden huomioiminen suunnitelmassa
- Joukko-osaston liikuntainterventiot

- Yhteistoiminnan kehittäminen eri toimialojen välillä monipuolistamaan liikuntapalveluita

Varusmiesten fyysisen koulutuksen tavoitteet ovat:

Liikuntavuoden teemana on HIKOILLA JA HENGÄSTYÄ vähintään kolme kertaa viikossa.

2. JOUKKO-OSASTON LIIKUNTA-ALAN VASTUUT HENKILÖT

Joukko-osaston liikunta-alan toiminnasta vastaa liikuntakasvatusupseeri kapteeni Pertti Spurtti apunaan joukko-yksiköiden liikunnan karkiosajat:

Yksikkö	Vastuhenkilö
Esikunta	Liikuntakasvatusupseeri
Huoltokeskus	Heikki Huoltaja
Hävittäjälentolaivue	Lasse Lentäjä
Viestitekniikkayksikkö	Pete Piuha
Koulutuskeskus	Kalle Kouluttaja
Lentokonekorjaamo	Matti Meisseli
Turvallisuusyksikkö	Tuure Turva
Tutka-asemat	Reima Radomi

Esimiehiä pyydetään huomiomaan fyysinen työkyky ja kenttäkelpoisuus kehityskeskusteluissa sekä mahdollistamaan alaisten viikkoliikunta.

3. HENKILÖKOHTAISEN KUNTOINDEKSI JA KENTTÄKELPOISUUDEN VAIKUTUS

Sotilaita, joiden kenttäkelpoisuustestit ovat suorittamatta tai testien tulos on heikko (kenttäkelpoisuusluokka tai henkilökohtainen kuntoindeksi alle 2,0) ei voi:

- esittää ylennettäväksi tai nimitettäväksi ylempään virkaan,
- määrätä vaativampaan sodan- tai rauhanajan tehtävään,
- valita suorittamaan jatkotutkintoa, sotilasammattillisia opintoja sekä erikseen mainittavaan täydennyskoulutukseen,
- valita kansainvälisiin tehtäviin tai
- määrätä fyysisesti vaativiin tehtäviin, kuten esimerkiksi sotilaallisiin harjoituksiin

Sairauden vuoksi vapautettujen sotilaiden työkyky tulee selvittää työterveydenhuollon toimenpitein ja tarvittaessa heidän palveluskelpoisuusluokkansa tulee tarkistaa. Heitä ei tule myöskään määrätä fyysisesti vaativiin tehtäviin, kansainvälisiin tehtäviin eikä sotilaallisiin harjoituksiin, ennen kuin he ovat osoittaneet olevansa kenttäkelpoisia. Vapautettujen kuntoutustoiminnasta vastaavat työterveys- ja liikunta-ala. Vapautettujen liikuntareseptien sisältöön tulee suunnitella joukko-osastossa toteuttavia liikuntamuotoja.

Rajoitukset ovat voimassa siihen asti, kunnes testit ovat jälleen hyväksytysti suoritettu. Valvontavastuu sotilaallisiin harjoituksiin osallistumisesta on tulosityksikön päälliköllä.

4. KENTTÄKELPOISUUSTESTIT

Jokaisen palveluskelpoisuusluokkaan A kuuluvan alle 50-vuotiaan ammattisotilaan velvollisuus on osoittaa kenttäkelpoisuutensa ja fyysisen työkykynsä taso vuosittain järjestettävissä kenttäkelpoisuustesteissä. Palveluskelpoisuusluokkaan B kuuluva ammattisotilas voi osallistua kenttäkelpoisuustesteihin työterveyslääkärin luvalla. Siviilihenkilöstön osallistuminen kuntotesteihin on vapaaehtoista, mutta suositeltavaa ja kannustettavaa. Lisäksi siviilihenkilöstöä kehoitetaan osallistumaan myös muihin kenttäkelpoisuustesteihin.

Huomioitavaa on, että henkilö on kenttäkelpoinen suoritettuaan hyväksytysti kaikki kenttäkelpoisuuteen liittyvät testit. Suoritteista vapautettu henkilö ei ole kenttäkelpoinen.

Työnantaja edellyttää fyysisesti vaativiin tehtäviin, kuten sotaharjoituksiin osallistuvia siviilityöntekijöitä sekä 50 vuotta täyttäneitä ja vanhempia sotilaita osoittamaan tehtävässä vaadittavaa, vähintään välttävää fyysistä työkykyä (henkilökohtainen kuntoindeksi vähintään 2,0). Mikäli työntekijä ei tätä osoita, häntä ei hyväksytä edellä mainittuihin tehtäviin.

Henkilö voidaan vapauttaa kenttäkelpoisuutta tai fyysistä työkykyä mitaavista testeistä yli 6 kuukautta kestäväen virkavapauden, kansainvälisen tehtävän tai työterveyslääkärin toteaman sairauden tms. perusteella.

Kenttäkelpoisuustestit tulee olla suoritettuna syyskuun loppuun (30.9.2011) mennessä.

Vuonna 2011 suoritettavat kenttäkelpoisuustesti ovat:

- palvelusammunnat rynnäkkökiväärillä (PA 1 ja PA 2),
- palvelusammunnat sotilaspistoolilla (PA 3 ja PA 4),
- jalka-, polkupyörä- tai hiihtomarssi,
- suunnistus,
- lihaskuntotesti sekä
- juoksutesti tai polkupyöräergometritesti (käskyssä käytetään ergometritesti nimitystä)

Kenttäkelpoisuustestien ajankohdat ja valmistautumisohjeet on esitetty liitteissä 1, 6 ja 8. Kenttäkelpoisuustestien

5. KENTTÄKELPOISUUSTESTIEN SUORITTAMINEN SEKÄ JÄRJESTELYVASTUU

Vuoden 2011 aikana kenttäkelpoisuustestit keskitetään ns. kenttäkelpoisuustestiviikoille. Järjestelyvastuussa oleva yksikkö laatii viikon järjestelyistä, aikataulusta, vastuuhenkilöistä jne. käskyn, joka on oltava allekirjoitettuna ja liitettynä liikunta ja työhyvinvointi JOUKKO-OSASTOSSA 2011 asiaan (nro 123 / 2011) viimeistään kolme viikkoa ennen tapahtumaa. Liikuntakasvatusupseeri luo ensimmäiseen viikkoon mallikäskyn, joka on kopioitavissa asian alta viikosta kaksi alkaen. Viikon rakenne on seuraava:

Vko päivä	Tapahtuma	Huomioitava	Klo
Ma	Lihaskuntotes-		0930

	ti Juoksutesti	Talvella Hipposhalli	1430
Ti	Ammunnat		0900
Ke	Marssi		0900
To	Ammunnat		0900
Pe	Lihaskuntotes- ti Juoksutesti		0930 1330

aikana järjestetään suunnistus pois lukien kaikki kenttäkelpoisuustestit (ainoastaan yksi marssivaihtoehto).

Vuoden 2011 kenttäkelpoisuustestiviikot ovat:

Vko	Kuka vastaa	Tiedotettava	Marssi
6	Lennoikkilentoalavue	vko 3	hiihto
15	Koulutuskeskus	vko 12	jalka
31	Yhteysyksikkö	vko 26	pyörä
35	Veneveistämö	vko 32	pyörä
39	Esikunta	vko 36	jalka

Kenttäkelpoisuustestien suorittaminen yksiköittäin tai pienemmissä osastoissa on edelleen mahdollista, mutta niiden järjestämistä tulee resurssien käytön osalta miettiä tarkasti. Testin suorittamisen pienemmässä osastossa käskää yksikön päällikkö ja niihin käsketään vastuullinen johtaja.

Kenttäkelpoisuustestien ja kuntotestien suorittaminen on mahdollista myös muissa PV:n joukko-osastojen tai laitosten tätä tarkoitusta varten järjestämissä tilaisuuksissa.

6. KUNTOTESTIEN JÄRJESTÄMINEN JA JÄRJESTÄMISEEN OIKEUTETUT HENKILÖT

Kuntotestien ja ergometritestin järjestämiseen oikeutetut henkilöt ovat:
Taulukkoon kirjataan henkilöt yhteystietoineen, joilla on oikeus vastaanottaa kuntotestejä.

Oikeus: juoksutesti, ergometritesti ja lihaskuntotesti		
Nimi	Puh.	Vastuuyksikkö
Timo Testaaja	54321	Esikunta
Oikeus: ergometritesti		
Nimi	Puhelin	Vastuuyksikkö
Erkki Ergomeetri	12345	Laivue

Työpiteiden tulee pyrkiä käyttämään yksikön omaa testaajaa. Muiden yksiköiden testaajien käytöstä on sovittava ao. henkilön esimiehen kanssa.

Ergometritestejä saa järjestää yksin vain edellisenä vuonna testannut henkilö tai sellainen henkilö, joka on osallistunut vuosittaiseen testaajien täydennyskoulutukseen. Lentävän henkilöstön ergometritestejä saa vas-

taanottaa vain erityisen koulutuksen saanut henkilö (testaajakoulutus ei riitä).

Ergometritestit suoritetaan terveysaseman testihuoneessa. Testausaika on varattava henkilökohtaisesti edellä mainituilta henkilöiltä.

Liikuntakasvatusupseeri järjestää varuskunnan testaajille täydennyskoulutuspäivän 5.2.2011. Koulutuspäivän tarkoituksena on kehittää testaajien ammattitaitoa ja yhtenäistää heidän toimintatapojaan.

6.1 Siviilihenkilöstön kuntotestit

Siviilihenkilöstön osallistuminen fyysisen työkyvyn testeihin on vapaaehtoista, mutta suositeltavaa ja kannustettavaa. Siviilihenkilöt voivat halutessaan osallistua henkilökunnan kuntoindeksiin (HKI) mukaiseen testaukseen ja näin saada myös oikeuden viikkoliikuntaan. Testaus käsittää kestävyystestin ja lihaskuntotestin (lihaskuntotestin suoritukset ovat samat kuin sotilailla).

Siviileillä kestävyys arvioidaan ikään katsomatta ensisijaisesti kävelytestillä tai submaksimaalisella ergometritestillä. Vain kuntoliikuntaa säännöllisesti harjoittaneet siviilihenkilöt voivat osallistua juoksutestiin.

Siviilihenkilön tulee käydä työterveyslääkärin tarkastuksessa ennen osallistumistaan fyysisen työkyvyn testeihin mikäli:

- hän ei ole aiemmin harjoittanut säännöllisesti kuntoliikuntaa tai
- hänellä on jokin krooninen sairaus tai pitkäaikainen suorituskykyyn vaikuttava lääkitys

7. SEURANTA SEKÄ TULOKSIEN ILMOITTAMINEN

Tapahtuman järjestäjä on velvollinen toimittamaan tapahtumaan osallistuneiden listan tuloksineen liikuntakasvatusupseerille ja yksiköiden vastuuhenkilöille viimeistään viikon kuluessa tapahtumasta. Kenttäkelpoisuustestien ja kuntotestien tulokset kootaan yksiköittäin. Testien tulokset tulee olla ilmoitettuna liikuntakasvatusupseerille 22.10.2011 mennessä. Ilmoittaminen tapahtuu asiakirjakortin liitteenä 10 olevalla taulukkopohjalla. Ko. liitteessä on kaksi eri sivuilla olevaa taulukkoa, joista toisella ilmoitetaan kuntotestien ja toisella kenttäkelpoisuustestien tulokset.

Yksiköiden vastuuhenkilöt (yksiköiden kirjanpito, raportointi ja tulosten ilmoittaminen):

Yksikkö	Vastuuhenkilö
Esikunta	liikuntakasvatusupseeri
Huoltokeskus	S Soppa
Lennokkilaivue	L Lentäjä
Viestitekniikkayksikkö	P Piuha
Koulutuskeskus	M Oppilas
Veneveistämö	K Köli
Turvallisuusyksikkö	S Holmes

7.1 Henkilökohtaiset tulokset

Liikuntakasvatusupseeri lähettää kenttäkelpoisuus- ja kuntotestien tulokset työntekijöiden henkilökohtaiseen sähköpostiin loka- marraskuun aikana. Ko. tulokset sisältävät myös pääpiirteiset harjoitteluohjeet. Mikäli työntekijä on kiinnostunut laatimaan henkilökohtaisen harjoitteluohjelman, voidaan sellainen laatia yhteistoiminnassa liikuntakasvatusupseerin tai liikunnan karkiosaaajien avustamana

Kenttäkelpoisuus- ja kuntotestien historia löytyy DEFSAP järjestelmästä. Tulokset siirtyvät ko. järjestelmään pienellä viiveellä.

8. TIEDOTTAMINEN

Liikunta-asioista ja kenttäkelpoisuustestiviikoista tiedotetaan käskyn ilmestymisen jälkeen JOUKKO-OSASTO:n tiedotuslehdessä xxxxxxxxxx. Lisäksi tapahtumasta julkaistaan ilmoitus JOUKKO-OSASTON liikunnan toimialasivuille TORNİ-portaalissa.

Tapahtumiin voi ilmoittautua JOUKKO-OSASTON R-levylle tallennettuun kalenteriin, jolloin ilmoittautuneille lähetetään tapahtuman käskyn ilmentyttyä tieto henkilökohtaiseen PVAH sähköposteihin (linkki tapahtuman käskyyn). *Lisäksi maininta DEFSAP ominaisuuksista kun toimintatapa selkeytyy.*

Puolustusvoimien ja ilmavoimien liikunta-alan toimialasivut ovat luettavissa TORNİ-PORTAALI:ssa.

Esimiehiä pyydetään huomioimaan fyysinen toimintakyky, sen ylläpitäminen ja kehittäminen kehityskeskusteluissa.

Liikunta-alan linkkejä ja tietoutta on LIITTEESSÄ yhdeksän (9).

9. ESIMIEHEN JA TYÖNTEKIJÄN VASTUU

Esimiehet ovat velvollisia huolehtimaan alaistensa työssäjaksamisesta ja viikkoliikunnan toteuttamismahdollisuuksista. Kehityskeskusteluiden yhteydessä tulee käydä edellisen vuoden tulokset sekä tehdä suunnitelma kauden 2011 testien suorittamisesta. Esimiehet raportoivat kolmesti vuodesta (31.5., 31.8. ja 30.9.) tulosityksikön suoritukset JOUKKO-OSASTO:n johdolle yhteistoiminnassa liikuntakasvatusupseerin ja liikunnankarkiosaaajien kanssa.

Viimekädessä jokainen työntekijä on velvollinen huolehtimaan omasta fyysisestä kunnostaan ja suoritteiden tekemisestä. Viikkoliikunnan toteutuksessa on huomioitava liitteen 5 ohjeistus.

10. VIIKKOLIIKUNTA, TUETTAVAT LIIKUNTAMUODOT JA LIIKUNTARYHMÄT

Sotilailla ja fyysiset testit tehneillä siviileillä oikeus kahden on oikeus kahden tunnin työajalla tapahtuvaan viikkoliikuntaan. Viikkoliikunta voidaan toteuttaa vähintään puolen tunnin mittaisina kerta suoritteina. Tarkemmat ohjeet on esitetty liitteessä 5.

JOUKKO-OSASTO:n liikuntapaikat ja tuettavat liikuntamuodot vastuhenkilöineen on esitetty liitteessä 2.

JOUKKO-OSASTO:n ohjatut liikuntaryhmät on esitetty liitteessä 2.

11. YHTEISTOIMINTA JA LIIKUNTAPALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

Liikunta-ala tukee työterveyden palveluja liikuntaneuvonnalla ja liikunta-tapahtumien järjestämisellä.

Allekirjoitukset

Allekirjoitusteksti

LIITTEET

Liite_1_Liikunta-alan tapahtumat toimintavuonna
Liite_2_Liikuntapaikat, liikuntaryhmät ja tuettavat liikuntamuodot
Liite_3_Liikuntatilojen varaaminen
Liite_4_Liikunta-alan normit ja ohjausasiakirjat
Liite_5_Viikkoliikunnan toteuttaminen JOUKKO-OSASTO:ssa ja vakuutusturva
Liite_6_Kuntotesteihin valmistautuminen, ennakkokysely lomake ja riskikartoitus
Liite_7_Liikunta-alan täydennyskoulutus
Liite_8_Kenttäkelpoisuustestit ja korvaavat suoritteet
Liite_9_Milfit-trainerin käyttöönotto ja muu informatiivinen osuus
Liite_10_Kunto- ja kenttäkelpoisuustestin tulostulokset = 2 sivua
Liite_11_Liikuntapaikkasuunnitelma 2011 - 14_
Liite_12_Kilpailutoiminta

JAKELU

Tarvittavat

TIEDOKSI

IlmavEhenk-os

KENTTÄKELPOISUUSTESTIT ILMAVOIMISSA 2009											
LUONETJÄRVEN VARUSKUNTA						TAMPEREEN VARUSKUNTA					
	ILMAVE	ILMASK	IVL	ILMAVTK	KARLSTO	LAPLSTO	SATLSTO	LENTOTL	VKOEL	LENTOSK	ILMAV ka
HKI	4,4	4	3,9	4,1	4,2	4,1	4	4,1	3,8	4,2	4,1
KKL	4,2	3,9	3,9	4,1	4,1	4	3,9	3,9	3,7	4,1	4
SUORITUS %	100	98	100	89	98,9	100	99,6	93,5	94,6	100	98,3
LÄÄKTOD %	13,4	10,3	8,9	10,7	5,5	10,2	6,5	15	12,5	4,9	8,9
ETUNOJA PUNNERRUS	36,6	36,6	31,3	34,9	37,9	38,5	38,3	33,7	33,6	41,8	37,4
ISTUMAAN NOUSU	38,2	36,3	33	37	40,5	37,7	39,8	36,6	33,6	41,3	38,2
PURISTUSVOIMA	62,2	60,8	60,5	63,3	62,4	62,7	62,5	62	59,7	66	62,4
TOISTOKYKYKYSTYS	55,9	55,8	48	52,8	57,9	56,1	55,7	52,5	52,4	59,4	55,8
LKT E %	68	50,7	43,9	57,1	67,2	62,6	62,3	54,9	52,3	75	61,8
JUOKSUTESTI (Cooper)	2564	2555	2412	2586	2576	2583	2483	2549	2492	2539	2536
PP-ERGO	45,2	43,4	42,3	42,2	45,3	44,3	45,3	44,9	38	46,4	44,2
KESTÄVYYYS heikko %	12,3	23,4	28,6	15,9	18,6	24,8	27,4	20,8	32	19,1	22,8
AU:n määrä n	13	62	7	24	116	140	125	14	59	45	605